ISSN 1806-2008

www.cadernos de yoga.com.br

Gaṇeśa. Pintura com tintas naturais em papel reciclado, feito por um indiano adivasi.
Comprado em Nova Delhi, 2005.

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Pedro Kupfer (Florianópolis)
Prof. Hermógenes (Rio de Janeiro)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (Índia/EUA)
Trisha Lamb Feuerstein (EUA)

Edição
Rodrigo Gomes Ferreira

Revisão
Cidnei Raul Soares e
Noêmia Guimarães Soares

Projeto Gráfico e Diagramação
engenhoD Design [www.engenhod.com.br]

Impressão
Coan - Tubarão/SC

Tiragem da 6ª edição
1.700 exemplares

Ilustração da capa:
Sarasvatī, deusa do aprendizado e das artes, sentada sobre uma flor de lótus, com seu cisne. Pintura contemporânea. Fonte: PATTANAIK, Devdutt. Devi: the mother goddess. Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Ltd, 2000, p.21.

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica da Editora Comunidade do Saber e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da editora.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço para a comunidade yogue! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas no Brasil **Onde Praticar** e ganhe facilidades exclusivas nas compras das publicações da Editora Comunidade do Saber: livros e os Cadernos de Yoga

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

Editora Comunidade do Saber
CNPJ 07.201.762/0001-03
Caixa Postal 5184 - 88040-970
Florianópolis - SC
Fone: (48) 3025-5481
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br

Distribuição:
Nacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.devi.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Sumário

Artigos

7 **Praticamos por pura necessidade**
Camila Reitz

12 **Os resultados da prática**
Joseph e Lilian Le Page

17 **Vegetarianismo e Yoga**
Pedro Kupfer

30 **Tantra e suas confusões conceituais**
David Frawley

42 **Meditação e saúde**
Florence Gaillard

52 ***Tapas*: o autodesafio voluntário**
Georg Feuerstein

57 **O carbono**
Prof. Hermógenes

58 **Introdução ao Śivaísmo da Caxemira**
Rafael Kraish

70 **O *mahā* mantra *hare kṛṣṇa***
Loka Sākṣī Dāas

75 ***Kenopaniṣad***
Gloria Arieira

Seções

83 **Yoga Sūtras (8 e 9)**

86 **Resenha**
- Autobiografia: Gandhi

94 **Pequeno guia de sânscrito**

96 **Onde Praticar**

102 **Quadrinhos da Rata Yoga**

Editorial

Às vezes parece-me que a atual resposta padrão para "como vai?" não é mais "tudo bem e você?", mas algo como "na correria e você?", ou alguma variação do tema "ritmo acelerado da vida". O mais intrigante, ou não, é que esta moda já está entre muitos yoguis, apesar do estereótipo de serem sempre pessoas "suuuper" tranqüilas, que carregam aquele sorriso divino de Kṛṣṇa e recitam o mantra Oṁ, faça chuva ou venha um tsunami. E isso – pasmem – inclusive com pessoas que trabalham com Yoga, como professores e mesmo a pessoa que escreve este editorial. Será que realmente somos yoguis? Bom, antes que você se desaponte com os yoguis, perceba que tudo é uma questão de se definir o que vem a ser um "yogui".

Trouxemos várias reflexões exatamente sobre isso em alguns dos artigos desta edição. Camila Reitz, por exemplo, coloca que, se já temos nossos "deslizes" como praticantes de Yoga, imagine se não praticássemos... Este sincero artigo mostra as cobranças que podemos nos fazer no decorrer da prática, as quais, felizmente, podemos dispensar.

O caminho é árduo mesmo. Nem mesmo Gandhi, considerado um *mahātma*, uma "grande alma", estava livre de "falhas" – confira a resenha de sua autobiografia. E perceba nas entrelinhas que o que faz de um yogui um yogui é a tentativa de sê-lo, seja qual for a prática que escolha dentro da diversidade de linhas do Yoga. Talvez seja tempo para revermos nossos conceitos do que são os resultados da prática, que é o tema do artigo de Joseph e Lilian Le Page.

Porém cuidado com outra moda, a do "neoliberalismo" no Yoga, que o coloca como qualquer prática que misture o mantra Oṁ com cheiro de incenso. Apesar das grandes divergências que algumas linhas podem ter entre si, há que se admitir a ligação do Yoga com alguns pontos, por mais flexíveis que sejam. Um desses pontos é a polêmica relação entre *Vegetarianismo e o Yoga*, título do artigo de Pedro Kupfer. Longe de uma

pregação moralista, este artigo mostra uma reflexão consciente por trás de certos valores que estão nessa tradição.

Outro artigo que visa trazer luz a exageros (ou simplificações) é *Tantra e suas confusões conceituais*, de David Frawley. Nada mais pertinente do que a controvertida tradição tântrica para tocar no assunto do excesso de "elasticidade" que se pode dar a certos conhecimentos "entendidos" pela metade.

Sob um prisma ocidental e científico, o artigo de Florence Gaillard também procura apresentar objetivamente até onde a prática de meditação funciona.

E se podemos nos enganar quanto aos objetivos da prática, também podemos quanto à maneira de atingi-los. Sob este enfoque é que Georg Feuerstein fala sobre *tapas*, o esforço sobre si próprio, outro conceito facilmente deturpado.

Além desses artigos de reflexão sobre alguns conceitos-chave para o Yoga e de mais um texto do Prof. Hermógenes, também trouxemos outros que nos levam mais a fundo em algumas tradições yogues. Chamo sua atenção para a leitura de *Introdução ao Śivaísmo da Caxemira*, de Rafael Kraish, que apresenta um assunto pouco conhecido no Brasil.

Mudando-se para uma abordagem mais conhecida, porém nem sempre bem entendida, temos a apresentação do *mahā* mantra *hare kṛṣṇa*, por alguém que tem essa prática no coração, Loka Sākṣī Dāsa.

E para mantermos a diversidade de pontos de vista nos *Cadernos de Yoga*, trouxemos igualmente um texto da tradição Advaita Vedānta. Trata-se de uma tradução da *Kenopaniṣad*, por Gloria Arieira, uma autoridade no Brasil nesta linha do Vedānta.

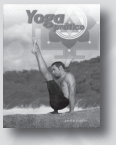
E, por fim, um convite especial: **www.cadernosdeyoga.com.br,** nosso novo *website*. Lá você encontra conteúdo extra para complementar as edições impressas, informações sobre o projeto, assinaturas, anúncios, revenda e muito mais. Confira!

Hari Oṁ!

Rodrigo Gomes Ferreira
rodrigo@cadernosdeyoga.com.br

O estudo faz parte da prática.
O estudo pode estar em suas mãos.

Yoga Prático (Pedro Kupfer)



Um verdadeiro manual de Haṭha e Aṣṭāṅga Yoga. Apresenta o conceito, a história e a ética do Yoga. São várias dicas práticas acompanhadas de ricas ilustrações sobre āsanas, kriyā, mudrā, prāṇāyāma, mantra e yoganidrā. Inclui roteiros para meditação e bibliografia.

Visões do Yoga
(Organização de Pedro Kupfer)

Uma compacta antologia das escrituras de Yoga. São 185 frases com conselhos práticos sobre meditação, insights sobre o homem e o mundo retirados de textos clássicos da Tradição do Yoga. Inclui glossário de termos sânscritos.

História do Yoga (Pedro Kupfer)

Esta é uma obra para se entender o contexto histórico em que surgiram as diferentes modalidades do Yoga. O livro contém revelações surpreendentes sobre história, lingüística e arqueologia. Inclui cronologia histórica atualizada, bibliografia e glossário de termos vêdicos.

Dicionário de Yoga (Pedro Kupfer)

Um ótimo livro de consulta sobre a miríade de conceitos presentes do dia-a-dia do estudante de Yoga. Centenas de palavras usadas na mitologia hindu e nos textos clássicos do Yoga. Inclui bibliografia e uma breve introdução ao sânscrito.

Guia de meditação (Pedro Kupfer)

Este livro é um convite a qualidade de vida com inteligência. Apresenta de forma clara 40 técnicas que incluem a concentração sobre símbolos, mantras e outras formas de atingir o estado de expansão da consciência. Inclui bibliografia.

Mudrá: gestos de poder (Pedro Kupfer)

Uma ótima escolha para se aprofundar no estudo dos gestos do Yoga, da dança indiana, dos rituais hindus e do Tantra, que expandem as percepções, disciplinam a mente e aprofundam os estados de meditação. Inclui bibliografia e glossário de gestos.

Haṭha Yoga Pradīpikā
(Svātmārāma Yogendra, tradução de Pedro Kupfer)

Este é o guia clássico para a prática avançada de Haṭha Yoga, o mais detalhado manual sobre esta ciência que chegou até nós. Todos os versos estão numerados, há muitas notas explicativas e várias ilustrações dos āsanas mencionados. Inclui extenso glossário de termos sânscrito.

Procure na escola de Yoga mais próxima de você ou na loja www.devi.com.br

Para compras em atacado:
Editora Comunidade do Saber
contato@comunidadedosaber.com.br
(48) 3025-5481
www.comunidadedosaber.com.br

Praticamos Yoga por pura necessidade

por Camila Reitz

Imagine tudo perfeitamente bem. Você sem questionamentos sobre o universo ou sobre sua pessoa, com todas as perguntas respondidas. Imagine-se livre para viver o seu potencial, sem medos, apegos, livre de condicionamentos, livre para viver cada momento, aceitando-se e aceitando o rumo da vida e dos acontecimentos no mundo exatamente do jeito que eles são. Imagine-se sábio.

Lakṣmi, a deusa da prosperidade. Pintura de calendário.
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. *Devi: the mother goddess.* Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Ltd, 2000, p.94.

Caso você se sinta dessa forma, não há, na verdade, necessidade de praticar Yoga, pois o que queremos, através da prática e do estudo, é chegar a este lugar de paz, compreensão, aceitação, liberdade e bem-aventurança.

Por isso afirmo que nós, yoguis, praticamos Yoga por pura necessidade. Se em nossas vidas tudo estivesse perfeito, caso não houvesse dúvidas sobre a existência, caso não houvesse nenhuma inquietação ou ignorância sobre nós mesmos e sobre o universo, além de muitas outras perguntas sem respostas, com certeza não iríamos investir ou "gastar" nosso tempo praticando Yoga. São técnicas austeras cheias de disciplina, super-rigorosas e que, às vezes, podem até parecer uma tortura. Iríamos, sim, para a praia, encontrar nossos amigos, fazer algo mais fácil e divertido. Não quero dizer que a prática seja algo chato, mas é necessário e, principalmente, no inicio, exige bastante esforço e perseverança.

Então praticamos Yoga porque precisamos; temos uma necessidade de nos entendermos, de entendermos nosso sofrimento, de estarmos bem com nossos sentimentos e emoções, de pensarmos sobre nossas perguntas sem respostas, nosso desconforto corporal e nossa inadequação no mundo.

Você já deve ter notado que o Yoga está na moda. E que a visão e a expectativa que as pessoas que não praticam Yoga e nós mesmos temos é que os yoguis são pessoas calmas, resolvidas, sem problemas e que vivem em perfeita harmonia. Esse é o ideal, mas não é tão fácil de se chegar a ele. Afinal, a maioria das pessoas busca o Yoga visando resolver seus muitos questionamentos e seus vários problemas de saúde.

Devemos estar conscientes da grande responsabilidade para os praticantes de Yoga diante da sociedade, pois o Yoga é um estado de consciência que produz paz interior, mas é um estado em que entramos e infelizmente saímos. Quando saímos deste estado, a primeira coisa que ouvimos é a famosa frase: "mas você não faz Yoga?".

Fácil é falar. Se Yoga fosse realmente o remédio para todos os ataques de nervosismo, toda crise de ansiedade e insegurança, com certeza todos estariam praticando. O que não é o caso. O Yoga pode, sim, ajudar muito, mas só faz efeito realmente quando dedicamos bastante tempo a ele. É uma troca proporcional: o Yoga lhe dá à medida que você dá a oportunidade a ele de mostrar seus efeitos. E tem muita gente por aí que fala mais do que pratica...

É importante lembrar que a pessoa que pratica Yoga *está buscando* e não necessariamente *encontrou* o que busca. Quando você inicia a prática de Yoga, sente muitos resultados no corpo, na respiração e na consciência. Esse primeiro passo é como uma boa faxina em uma casa abandonada. Quando você limpa uma casa abandonada pela primeira vez, vê uma grande diferença, mas, com o tempo, morando na casa, percebe que existem muitas coisas a serem consertadas e muita sujeira nos cantos. Por isso, quando iniciamos a prática do Yoga, sentimos efeitos superficiais, ou seja, mudança de postura, melhora no sono, maior conforto corporal entre outras coisas. Mas é com algum tempo de prática que podemos mudar nossos condicionamentos mais profundos, ou seja, a maneira como vemos as coisas, nosso gênio e modo de lidar com dificuldades do dia-a-dia por exemplo. É que o Yoga só produz grandes resultados quando praticado por um longo período e sem interrupção. Essa mudança é lenta e deve ser lenta para não produzir danos tanto no corpo como nas emoções; esta mudança deve ser um processo.

Então praticamos Yoga porque precisamos; temos uma necessidade de nos entendermos, de entendermos nosso sofrimento, de estarmos bem com nossos sentimentos e emoções...

É ruim quando, por alguma razão, perdemos o centro, pois o Yoga se perde junto. Ficamos decepcionados e acabamos pensando que a prática não funciona porque, apesar de todo o esforço, percebemos que ainda estamos muito longe do nosso "ideal" ou das expectativas das pessoas à nossa volta. Então a melhor resposta para

a pergunta "mas você não faz Yoga?" é: "imagina se eu não fizesse Yoga!". Com certeza as coisas seriam bem piores, pois estaríamos ainda mais desequilibrados, mais inconscientes.

Durante a caminhada do Yoga, encontramos vários obstáculos, mas lembre-se de que obstáculos podem ser transpostos. Um deles é a incapacidade de se manter no estado de Yoga. Isso acontece com freqüência, pois o caminho não segue sempre na direção ao ponto aonde queremos chegar. Às vezes, temos de voltar ou ficar parados para que a transformação aconteça gradualmente e, dessa forma, possamos nos proteger de processos muito fortes que podem produzir mal-estar tanto físico como psíquico.

O caminho, às vezes, é fácil, às vezes, difícil; às vezes, damos passos largos e, muitas vezes, ficamos parados. O importante é nos mantermos atentos o tempo todo, como testemunha, observando o que acontece. E não desistirmos, pois a paz e a confiança de que tudo é da maneira como tem de ser vêm com o passar dos anos.

É uma troca proporcional: o Yoga lhe dá à medida que você dá a oportunidade a ele de mostrar seus efeitos. E tem muita gente por aí que fala mais do que pratica...

Durante a caminhada, vemo-nos fazendo a coisa errada, saindo do caminho. O mais importante é mantermos a atenção e tomarmos consciência de que estamos fazendo a coisa errada, afinal estamos o tempo todo fazendo um diagnóstico de nós mesmos. Em qualquer tratamento médico, o mais importante para a obtenção da cura é o diagnóstico para, assim, tomarmos o medicamento apropriado, tratarmos o que tem de ser tratado. E, nessa caminhada, é errando e tomando consciência disso que vamos aprender.

Outro obstáculo é a preguiça. Quando ela aparecer, lembre-se de que sempre nos sentimos melhor depois da prática. É a constância na prática que irá produzir o autoconhecimento e o equilíbrio interior. Sinceramente, nunca me arrependi de ter feito uma prática de Yoga, e sim de ter deixado

o dia passar em branco, sem fazê-la. Tenha na memória o final de uma ótima prática, na qual você se sentiu nas nuvens ao terminar. Quando a preguiça ou o desânimo aparecerem, lembre-se desse momento feliz. Assim fica mais fácil iniciar e, depois de começar, tudo fica bem.

Basicamente o que a prática do Yoga proporciona é um treinamento para nos mantermos no momento presente, que, aliás, é o único que existe. Essa presença ajuda na concentração e na conexão entre o que pensamos e sentimos, tornando a mente mais objetiva para poder ver as coisas como elas são e não como nossos sentimentos e condicionamentos estão acostumados a encarar. Isso torna a vida mais real. Dessa forma, nós nos mantemos centrados em todas as situações e, mesmo quando escorregamos, tomamos consciência e podemos rever o que foi feito.

Tente segurar a sua ansiedade espiritual. Mantenha-se no caminho, sem expectativas, pois ele é longo. E nem sempre o caminho mais curto é o mais fácil. Às vezes, um passo para trás é, na verdade, uma longa caminhada para frente. Isso depende de você aproveitar a oportunidade de aprender. Faça sempre a prática com uma mente renovada e fresca, como se fosse algo novo e único, pois isso nos ajuda a estarmos presentes.

Ao escolher-se o caminho do Yoga, muitas disciplinas e regras são requeridas; é importante ir com calma, mudando seus hábitos de forma tranqüila, equilibrada, sem muito controle. Algo que seja de dentro para fora e não com pressão de fora para dentro. Isso é muito importante no caminho, já que tudo que controlamos demais acaba criando uma pressão interna muito grande até chegar o dia que explode! Com esse excesso de controle, muitas pessoas perdem a oportunidade de se aprofundarem no Yoga, acabam perdendo um enorme presente de Deus. Vá com calma e sempre. Mantenha-se presente e tenha uma boa caminhada!

Camila dá aulas e dirige o Yogashala em Florianópolis.
camila@devi.com.br

Os resultados da prática

por Joseph e Lilian Le Page

Do ponto de vista do Yoga, a saúde física não pode estar isolada da compreensão do verdadeiro Eu. Na nossa sociedade tecnológica, esperamos que a ciência nos dê respostas para todos os nossos problemas de saúde, mas a ciência em si é lógica, baseada na observação das leis da natureza e estas leis nos dizem que o ser humano é parte de uma rede interconectada de vida.

Matrikas, grupo de divindades femininas. Pintura Pahari.
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. *Devi: the mother goddess.* Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Ltd, 2000, p.80.

A natureza da saúde – alinhamento com as leis naturais

A ciência espiritual não está separada nem é diferente da ciência física, mas é, na realidade, uma extensão e complemento dela. Através do conhecimento espiritual, podemos observar a impossibilidade de o indivíduo estar fisicamente bem quando seus aspectos energéticos, emocionais, psicológicos, éticos e espirituais estiverem em total desequilíbrio. O Yoga é uma abordagem de bem-estar única entre abordagens parecidas, pois equilibra sistematicamente todos os níveis do nosso ser progressiva e simultaneamente. O Yoga utiliza os *āsanas* para equilibrar o corpo físico, *prāṇāyāma* para equilibrar a respiração e corpo energético, *pratyāhāra* e *dhāraṇā* para equilibrar a mente e emoções, e *dhyāna* e *samādhi* para nos abrir para as dimensões espirituais mais profundas do nosso ser onde a verdadeira cura ocorre. Todas as práticas de Yoga se apóiam nos fundamentos éticos de *yama* e *nyama*.

O papel do Āyurveda – a ciência de saúde irmã do Yoga

Através da prática de Yoga podemos alinhar todos os nossos aspectos com os ritmos universais que estão descritos no Āyurveda, uma ciência da família do Yoga, que foca a saúde e a cura. Os tratamentos āyurvêdicos para doenças podem funcionar como uma prescrição para a saúde, mas essencialmente eles são uma descrição do equilíbrio e integração que surgem quando o entendimento do Eu surge através da prática do Yoga. Conforme entramos em equilíbrio conosco mesmos, também entramos em equilíbrio com o mundo ao nosso redor, e o Karma Yoga se torna uma abordagem natural de vida. Este equilíbrio entre o eu externo e o eu interno, que é o mundo, resulta em vivermos de acordo com nosso

Os tratamentos āyurvêdicos para doenças podem funcionar como uma prescrição para a saúde, mas essencialmente eles são uma descrição do equilíbrio e integração que surgem quando o entendimento do Eu surge através da prática do Yoga.

dharma, ou seja, viver nossas vidas da maneira como nos foram destinadas. Esta completa integração do Eu, do mundo e da visão de vida é a completa definição de saúde.

O prazer não é ruim, mas é um reflexo pálido do todo e da felicidade que é a natureza do Eu.

O mundo dos sentidos – participando da alegria de viver

O equilíbrio descrito acima não é uma vida de ascetismo, na qual comemos somente vegetais crus e fitamos o nosso umbigo. Viver saudavelmente é um dos equilíbrios alinhados com os ritmos universais, mas é não dar as costas ao mundo. Não são os sentidos ou o prazer que criam problemas, mas é a crença de que nosso prazer trará felicidade duradoura. Na crença de que o conforto preencherá o vazio do verdadeiro Eu, nos tornamos viciados em prazer, pois este é o mais próximo da verdadeira satisfação que conhecemos. O prazer não é ruim, mas é um reflexo pálido do todo e da felicidade que é a natureza do Eu. A beleza e o prazer do mundo são reflexos da beleza e generosidade, que é a natureza do universo. Quando podemos enxergar a beleza e o prazer como reflexos de algo maior que nos é dado de presente, daí então conseguimos absorver a beleza da vida com grande prazer. É quando perdemos a perspectiva de nós mesmos como parte desta grande beleza e tentamos possuir a beleza e o prazer em benefício da personalidade individual limitada que o prazer se transforma em sofrimento e a beleza se torna feiúra. Isso pode ser claramente visto na destruição de nosso meio ambiente, na qual o mundo natural, que é a própria fonte de vida, é destruído em nome do controle e posse dele. Por outro lado, quando conseguirmos nos transformar em uma abelha que aprecia a beleza, fragrância e nutrição da flor sem possuí-la ou destruí-la, conseguiremos nos tornar um só com a beleza da criação.

O equilíbrio não é uma vida de ascetismo, na qual comemos somente vegetais crus e fitamos o nosso umbigo.

A singularidade do coração

A beleza, bem como a dor da vida, é compreendida através de um órgão único de percepção chamado coração. O coração a que nos referimos não é o órgão físico, mas é um coração metafórico que carrega a felicidade, o amor, os presentes, as perdas e os sofrimentos da vida. É no coração que prazer e bondade, dor e sofrimento são pesados e equilibrados. É no equilíbrio que os indivíduos determinam se a vida é esperançosa e generosa ou se é depressiva, pessimista e frustrante. A jornada espiritual não pode se desviar do coração, pois o coração é a essência da jornada humana em direção ao espírito. O coração é um órgão essencial de percepção ao longo do caminho espiritual. Abraçando nossa humanidade, nossos sucessos e falhas, nossos pontos fortes e fraquezas e desenvolvendo a habilidade para vê-los claramente e aprender com eles é que a verdadeira transformação espiritual ocorre. O coração se torna um órgão ainda mais crucial de percepção à medida que nossa sabedoria e compreensão de nós mesmos e do mundo crescem, pois a sabedoria, isolada da compaixão, pode nos afastar do caminho. A compaixão é a habilidade de ver e sentir o drama humano. Para fazermos isso, podemos aliviar o sofrimento e, ao mesmo tempo, manter nossa visão mais ampla do caminho além do sofrimento. É através do equilíbrio entre a sabedoria e a compaixão que podemos agir em nosso próprio benefício e dos outros também.

O coração se torna um órgão ainda mais crucial de percepção à medida que nossa sabedoria e compreensão de nós mesmos e do mundo crescem, pois a sabedoria, isolada da compaixão, pode nos afastar do caminho.

A natureza da liberdade – tornando-se um com o todo

Fundamentalmente, a jornada do Yoga sempre nos leva de volta a nós mesmos. E, apesar do verdadeiro Eu habitar o mesmo corpo e mente, sendo aquele que começou a jornada, grande transformação ocorre no processo. Através dos exercícios físicos do Haṭha Yoga, o corpo se tor-

na um veículo propício para a transformação espiritual com todos os sistemas e órgãos equilibrados e os sentidos completamente atentos para absorverem o milagre da vida se revelando ao nosso redor. Estas práticas também mantêm a saúde corporal através da longevidade, permitindo que a sabedoria e compreensão surjam, tornem-se maduras e venham a dar frutos. As práticas de Yoga, incluindo *prāṇāyāma* e *prāṇāvidyā*, dão-nos a experiência essencial de sermos seres fundamentalmente energéticos e de que o corpo físico é primeiramente um recipiente desta energia. Essas experiências de energia são uma parte fundamental do caminho espiritual, porque, desde o início, elas nos mostram que o mundo que percebemos antes da prática do Yoga é incompleto e possivelmente inexato. A transformação, a nível corporal, da respiração e da energia abre uma porta para a total transformação da mente e da emoção. Primeiro, nós desenvolvemos uma calma básica, através do *āsana* e dos relaxamentos profundos, depois desenvolvemos equilíbrio e foco através da prática da concentração. Terceiro, exploramos os conteúdos da mente na meditação, o que nos leva à prática do testemunho da mente e das emoções do dia-a-dia. Todas essas práticas de Yoga nos abrem para a essência do Yoga, que é o autoconhecimento. Essa é uma compreensão integrada envolvendo corpo, mente e espírito, uma consciência experimental de que somos uma consciência maior. Uma consciência maior que inclui e, ao mesmo tempo, vai além da nossa personalidade e identidade, e que é idêntica à ordem do universo. O mais impressionante de tudo é que esse ser maior tem estado conosco, guiando-nos em cada passo, desde o início da nossa jornada.

As práticas de Yoga, incluindo *prāṇāyāma* e *prāṇāvidyā*, dão-nos a experiência essencial de sermos seres fundamentalmente energéticos e de que o corpo físico é primeiramente um recipiente desta energia.

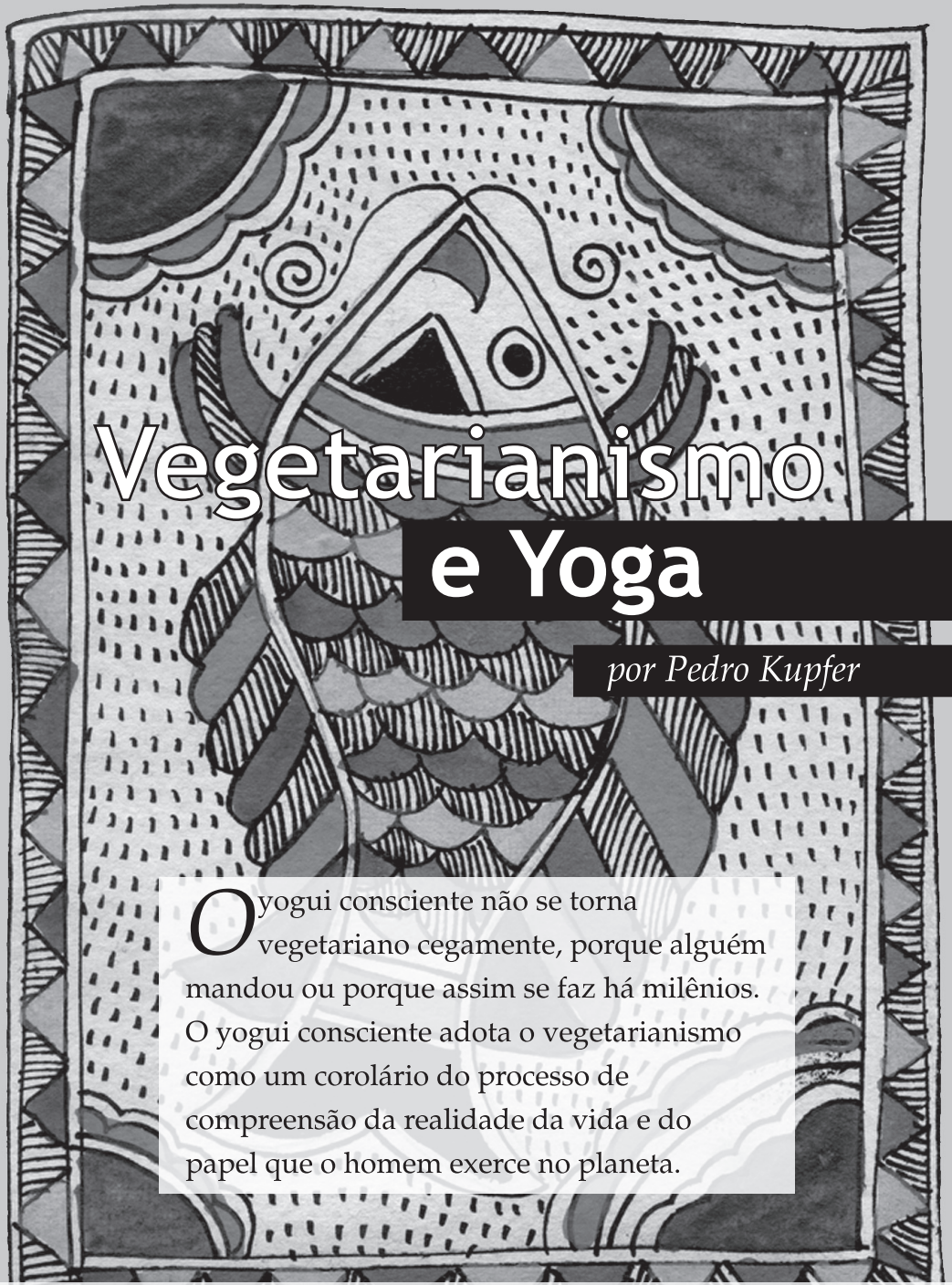
Joseph e Lilian Le Page ensinam Yogaterapia Interativa e dirigem o Centro de Yoga Montanha Encantada, em Garopaba/SC.

www.yogaencantada.com.br

Vegetarianismo e Yoga

por Pedro Kupfer

O yogui consciente não se torna vegetariano cegamente, porque alguém mandou ou porque assim se faz há milênios. O yogui consciente adota o vegetarianismo como um corolário do processo de compreensão da realidade da vida e do papel que o homem exerce no planeta.



Matsya, o 1º avatāra de Viṣṇu. Pintura com tintas naturais em papel reciclado, feito por um indiano adivasi. Comprado em Nova Delhi, 2005.

Muita gente se pergunta o porquê da dieta vegetariana que os yoguis praticam. Às vezes fica difícil discernir os motivos pelos quais o vegetarianismo é adotado sem uma compreensão mais profunda desses motivos. O discernimento e a compreensão são valores fundamentais para exercermos nossa liberdade. O yogui consciente não se torna vegetariano cegamente, porque alguém mandou, ou porque assim se faz há milênios. O yogui consciente adota o vegetarianismo como um corolário do processo de compreensão da realidade da vida e do papel que o homem exerce no planeta.

Este texto tem o propósito de contextualizar a prática do Yoga na cultura hindu, de maneira que a pergunta sobre o porquê do vegetarianismo possa ser devidamente respondida. Ao mesmo tempo, o presente artigo pretende ser uma fonte de reflexão e recursos para aqueles que, havendo incorporado algumas das práticas yogues em suas vidas, se sintam curiosos ou preparados para darem esse passo em relação à alimentação.

Antes de começar, uma palavra sobre o *dharma*

A tradição do Yoga hindu nos ensina que a realização espiritual e a verdadeira felicidade somente são possíveis se nossos pensamentos, sentimentos e ações estiverem em harmonia com a ordem universal, chamada *dharma*. A palavra *dharma* significa "aquilo que mantém unido" e refere-se não somente às leis naturais, mas igualmente à Força Consciente de coesão e harmonia que gera e mantém o Universo. Tudo é harmonia no Universo. Um exemplo óbvio dessa harmonia universal que é expressão do *dharma* é que os planetas, cada um seguindo sua própria órbita, não se chocam nunca.

Porém o conceito de *dharma* admite uma outra interpretação no plano humano. Nessa segunda interpretação, podemos afirmar que o *dharma* é um grupo de valores, eternos e universais, através dos quais se estabelece uma convivência harmoniosa na sociedade. A palavra *dharma* também pode ser interpretada como "fazer a coisa certa". Nesse sentido, *dharma* é aquilo ao qual o homem se mantém fiel ao longo da sua

vida, o que pauta suas escolhas e ações. Em suma, sua missão de vida ou seu propósito humano.

O *dharma* e o código de conduta yogue

A compreensão plena do conceito de *dharma* é essencial para podermos integrar em nossa vida os aspectos mais profundos da prática do Yoga, pois este está intrinsecamente ligado ao código de conduta yogue, chamado *yama* e *niyama*.

Esse código de conduta é o fruto de um longo processo de reflexão, discernimento e sensibilização que os yoguis da antigüidade nos legaram. Esse código tem mais a ver com coerência, motivação e coordenação dos esforços do praticante do que com repressão e controle. A coerência, a coordenação e a motivação que acabamos de mencionar são absolutamente essenciais para podermos distinguir o certo do errado a cada momento.

O código de conduta yogue tem mais a ver com coerência, motivação e coordenação dos esforços do praticante do que com repressão e controle. A coerência, a coordenação e a motivação que acabamos de mencionar são absolutamente essenciais para podermos distinguir o certo do errado a cada momento.

Vejamos um exemplo que ilustra perfeitamente a diferença entre discernimento e repressão de que falei acima. Meu amigo George Porto Ferreira foi morar numa reserva ambiental em Rondônia, na Amazônia, como técnico ambiental do IBAMA. Parte importante do seu trabalho é defender a mata virgem através de ações contra as madeireiras que extraem ilegalmente árvores da selva. Um dos principais motivos do desmatamento, porém, é a criação de novas áreas de pastagem para manutenção dos rebanhos bovinos que serão usados como alimento pelo homem.

Recentemente, George me contou que tinha se dado conta de que não fazia nenhum sentido para ele levantar a bandeira do ambientalismo se não assumisse definitivamente uma dieta vegetariana. Em suma,

meu amigo não decidiu tornar-se vegetariano porque alguém o tenha proibido de comer carne, mas porque simplesmente percebeu a incoerência entre o discurso ambientalista e sua decisão na hora de escolher o alimento que punha no prato.

Se você come carne, você não está unicamente se prejudicando com um alimento de qualidade altamente duvidosa ou colaborando com a matança de milhões de animais usados como alimento: você está financiando o desmatamento da Amazônia. Assim simples.

Quem, por um lado, discerne o certo do errado e, por outro, é capaz de colocar em prática o esforço para anular a distância que separa a retórica da prática é um yogui de verdade.

Não-violência, *dharma* e vegetarianismo

Existem duas dimensões diferentes na prática da não-violência que estão intrinsecamente ligadas: uma pessoal e uma social. A primeira tem a ver com a forma como a gente se relaciona consigo mesmo e com a nossa prática pessoal de Yoga. A segunda tem a ver com a maneira como vivemos a vida em sociedade, com nossa família, nossos amigos, vizinhos ou colegas de trabalho.

Voltemos ao código de conduta yogue. Esse código existe para facilitar a tarefa da realização espiritual. Sem ele, não há como progredir na prática. Não obstante a importância deste código para o Yoga, hoje em dia muitos praticantes nem sequer suspeitam da existência dele.

O esteio central do código yogue é *ahiṁsā*, a prática da não-violência. Você certamente já ouviu falar na não-violência, uma prática yogue tão poderosa que, apenas aplicando-a, Mahatma Gandhi e os lutadores pela independência da Índia foram capazes de libertar aquele país do jugo colonialista inglês sem disparar um único tiro. Isso, por sua vez, nos mostra o infinito poder transformador do Yoga. A *ahiṁsā*, portanto, é um formidável instrumento para nos mantermos harmonizados com o *dharma*.

Existem duas dimensões diferentes na prática da não-violência que estão intrinsecamente ligadas: uma pessoal e uma social. A primeira tem a ver com a forma como a gente se relaciona consigo mesmo e com a nossa prática pessoal de Yoga. A segunda tem a ver com a maneira como vivemos a vida em sociedade, com nossa família, nossos amigos, vizinhos ou colegas de trabalho.

A segunda dimensão da não-violência, a social, depende diretamente da primeira, assim como a unha está ligada à carne. Se os praticantes de Yoga ficarem conscientes o tempo todo da *ahiṁsā*, haverá uma transformação profunda na sociedade. Os *śāstras*, textos tradicionais do Yoga, convidam o praticante, como corolário natural da prática da não-violência, a adotar uma dieta vegetariana.

Em sânscrito, vegetarianismo se diz *śākāhāraḥ*, que significa, literalmente, "comedor de vegetais" (*śākā* = vegetal). A pessoa não-vegetariana é chamada *maṁsāhārāḥ*, que significa "comedor de carne" (*maṁsā* = carne). O *Manudharma Śāstra*, um texto de mais de 2.000 anos de antigüidade, dá a seguinte explicação sobre a palavra *maṁsāhārāḥ*, "comedor de carne": "Os sábios declaram que o significado da palavra *maṁsā* (carne) é [o seguinte]: 'ele (*sa*) irá comer minha carne [na próxima encarnação] se eu (*maṁ*) comer a dele agora'". Portanto "*maṁsā*" significa literalmente "eu + ele". Isso nos leva ao tema da unidade que existe na criação e à constatação de que qualquer coisa que fizermos contra a harmonia universal irá irremediavelmente nos atingir no futuro.

Razões para o praticante de Yoga ser vegetariano

O vegetarianismo tem sido adotado maciçamente pelos praticantes de Yoga desde milênios atrás por três motivos:

1) o *dharma* e a ética ambiental,
2) a saúde e
3) o progresso espiritual.

Em relação ao primeiro ponto, vale lembrar o contexto da experiência do George: considera-se comer carne um crime contra a lei universal porque isso significa participar, mesmo que indiretamente, de atos de crueldade e violência contra o reino animal e também contra o meio ambiente, quando somos coniventes com a destruição das florestas para fazer-se pasto para engordar o gado. Se uma parte da extensão de terra fértil usada atualmente para criar gado fosse utilizada para plantar cereais, o problema da fome no mundo acabaria imediatamente.

Em relação à questão da saúde, está mais do que claro que uma dieta rica em carnes é diretamente responsável por uma interminável série de problemas de saúde que vão desde a prisão de ventre até o câncer de cólon, desde o mal de Parkinson até o mal da vaca louca, desde a halitose até problemas cardíacos como o enfarte, que, aliás, é a principal causa de mortes no mundo. Se continuarmos de olhos fechados para essas constatações gritantes, continuaremos vivendo mal e morrendo cedo. O Uruguai, por exemplo, país onde o consumo de carne vermelha é maciço, é recordista planetário em mortes por câncer de cólon (em números relativos à população).

Para o yogui consciente, devorar a carne de animais mortos é um ato de barbárie que carrega consigo conseqüências kármicas muito indesejáveis.

Em relação ao último ponto, o progresso espiritual, devo dizer que nem todas as tradições espirituais do Oriente abraçaram o vegetarianismo. O budismo tibetano, por exemplo, não menciona o assunto. Isso acontece por dois motivos: por um lado, o Tibet é um país íngreme, alto e muito frio, onde não é possível para a maioria da população seguir uma dieta vegetariana, por outro lado, Buda não quis colocar nenhuma restrição a seus monges em relação à alimentação para evitar que eles se apegassem a uma dieta ou deixassem de aceitar o alimento que lhes era dado como esmola.

De fato, o próprio Buda morreu em decorrência de uma intoxicação que adquiriu num jantar onde lhe foi servido porco, que ele não rejei-

tou pela questão do desapego mencionada acima. Não obstante esses dois motivos, e outros que poderíamos mencionar, o Dalai Lama recomenda aos seguidores do budismo tibetano a dieta vegetariana.

Excetuando-se o budismo, todas as demais tradições ascéticas da Índia são taxativas em relação à dieta vegetariana: hindus, jainistas e parses aderem, desde tempos imemoriais, ao vegetarianismo como meio para purificarem não apenas seus corpos, mas igualmente suas mentes e corações.

Para o yogui consciente, devorar a carne de animais mortos é um ato de barbárie que carrega consigo conseqüências kármicas muito indesejáveis. Quando um animal é sacrificado para servir como alimento, ele sente medo, sente dor, sofre, segrega adrenalina e outras substâncias tóxicas.

Considera-se como regra que, se o alimento foge de você quando você estende sua mão para pegá-lo, você não deve comê-lo. Se estender minha mão para pegar um frango com a intenção de matá-lo para comer, é natural que ele fuja para proteger sua vida. Até mesmo animais com limitações de locomoção, como as ostras, fugiriam de você se tivessem pernas e sentissem que você está atrás delas para comê-las!

Considera-se como regra que, se o alimento foge de você quando você estende sua mão para pegá-lo, você não deve comê-lo.

Por outro lado, o reino vegetal parece dar seus alimentos sem demasiado sofrimento. Se estender minha mão em direção a um cajueiro para pegar seus frutos, este generosamente permite que me alimente com eles. A árvore não sofre, o alimento é bom e eu tenho direito de me beneficiar dele. Por causa disso, considera-se que a dieta vegetariana esteja em harmonia com o *dharma*.

A lista de razões para adotarmos o vegetarianismo não se esgota aqui. Sugiro que o leitor amplie sua pesquisa lendo bons livros sobre o assunto ou pesquisando na internet. Um bom começo é visitar o *website* da Sítio Vegetariano: www.vegetarianismo.com.br.

A transição para o vegetarianismo

Então como implementar uma dieta vegetariana sem criar um trauma em nossos hábitos? Existem duas opções. A primeira, radical, é simplesmente parar da noite para o dia, após haver refletido e amadurecido a idéia por tempo suficiente, para não se arrepender da decisão ao primeiro convite para o churrasco do próximo domingo.

A segunda, mais adequada para muita gente, é implementar uma série de mudanças graduais nos hábitos alimentares e começar a entrar com mais regularidade na cozinha para escolher e preparar o próprio alimento. Ambas as opções exigem planejamento, pesquisa, bom senso e, principalmente, uma mudança de visão em relação ao que significa realmente alimentar-se.

É preciso ter muita coragem para combater o preconceito e os hábitos sociais arraigados. Um vegetariano recente pode ouvir comentários como estes, da parte de seus amigos ou família: "então você virou vegetariano! você está comendo só grama?" "mas essa canja tem pouquinha galinha; você não vai comer mesmo assim?". Se você não mantiver o foco em seu propósito, a pressão social ou a familiar podem fazer fracassar seu plano.

Depois que você desenvolve a sensibilidade através da meditação, os mantras e as práticas mais sutis do Yoga, o vegetarianismo torna-se uma necessidade.

Pessoalmente, parei de comer carnes e ovos há vinte anos. Em verdade, já havia tomado a decisão no momento em que tive meu primeiro contato com o Yoga, há mais de vinte e cinco anos. Porém, quando anunciei para a minha mãe, desde o alto dos meus treze anos de idade, que havia decidido parar de comer carnes, ela simplesmente me deu uma bofetada e disse: "se você acha que vou cozinhar especialmente para você sem carne, está redondamente enganado". O assunto morreu aí mesmo, mas eu não desisti. Hoje em dia, minha mãe adotou a dieta vegetariana e ajuda muita gente que quer parar de comer carnes.

Não fui bem sucedido naquela primeira tentativa por causa da minha situação de dependência familiar. No entanto o tempo passou e, quando me tornei independente e comecei a morar sozinho, consegui finalmente realizar esse objetivo. Devo dizer que não me custou nada parar com as carnes e os ovos, pois minha motivação em relação à prática era superforte, e depois que você desenvolve uma certa sensibilidade através da meditação, os mantras e as práticas mais sutis do Yoga, o vegetarianismo torna-se uma necessidade.

Definição de "vegetarianismo" no contexto do Yoga

Por "vegetarianismo" entende-se aqui a dieta alimentar que exclui quaisquer tipos de carne, seja de vaca, ovelha, porco e outros mamíferos, mas igualmente a das aves, peixes e frutos do mar. Os ovos tampouco fazem parte da dieta vegetariana do Yoga, pois se considera o ovo um tipo de carne líquida.

Mesmo se formos considerar o ovo não galado, ele não faz parte da dieta simplesmente por uma razão de higiene: ovos não galados são menstruação de galinha e, de modo geral, os yoguis não se sentem muito confortáveis alimentando-se da descarga menstrual dos simpáticos bípedes. Aliás, uma pergunta que nenhum indivíduo ovo-vegetariano me respondeu satisfatoriamente até hoje é a seguinte: qual é a diferença entre comer os ovos de uma galinha e os ovos de um peixe ou de uma tartaruga? Afinal se você come omelete ou bolo com ovos, porque torce o nariz para o caviar?

Por outro lado, a dieta vegetariana tradicional recomendada nas escrituras admite o consumo de leite e seus derivados. É por isso que esta dieta é chamada "lacto-vegetarianismo". Os derivados do leite usados na Índia, sejam de vaca ou búfala, são os seguintes: *paneer*, ou queijo fresco, coalhada, iogurte, manteiga e *ghī*, ou manteiga clarificada. Esses são produtos de fácil digestão para a maioria das pessoas, embora haja gente com intolerância à lactose que deve evitar todos os tipos de laticínios.

Na Índia, não existem os queijos amarelos, curados ou gordurosos desenvolvidos na Europa e trazidos para o Brasil pelos imigrantes italianos e alemães. Na medida do possível, o yogui precisa evitar esses queijos, pois contêm um excesso de gordura saturada e são de difícil digestão, provocando um excesso de mucosidade que é extremamente prejudicial para a prática do *prāṇāyāma* e os exercícios de purificação, dentre outros. De resto, provindo do reino vegetal, vale absolutamente tudo.

Afora a dieta lacto-vegetariana adotada pelos yoguis, existe outra opção alimentar, o veganismo, que exclui não somente as carnes, mas igualmente todo alimento de origem animal, como os laticínios e o mel. O veganismo leva até as últimas conseqüências a preocupação ética em relação ao tratamento que os animais recebem das indústrias alimentar e do vestiário, eliminando sumariamente não apenas os alimentos de origem animal, mas também quaisquer artigos de couro ou outros subprodutos da mesma origem. É bom lembrarmos que essa iniciativa nasceu igualmente na Índia, onde artigos feitos de couro, como roupas, sapatos, cintos e outros acessórios, nunca foram usados por praticantes sérios de Yoga.

Vegetarianismo e Āyurveda

Uma coisa interessante na hora de escolher o alimento e o tempero que se usa para dar sabor às refeições é se esse alimento e esse tempero estão de acordo com nosso biotipo individual. Esse biotipo individual chama-se *doṣa*, em sânscrito.

O Āyurveda, a ciência indiana de manutenção da saúde, recomenda uma série de alimentos para cada biotipo. Nem todos os alimentos considerados bons são bons para todos nós.

O Āyurveda, a ciência indiana de manutenção da saúde, recomenda uma série de alimentos para cada biotipo. Nem todos os alimentos considerados bons são bons para todos nós. Você já se perguntou por que, quando duas pessoas comem exatamente a mesma coisa, uma delas digere o alimento com facilidade e a outra não?

O Āyurveda responde essa pergunta e muitas outras que possam surgir ao longo do processo de tornar-se vegetariano, indicando os alimentos mais adequados para cada tipo de constituição individual.

Se você não escolher corretamente seu alimento, não conseguirá digeri-lo bem e vai achar que a dieta vegetariana só dá gases, ou que ser vegetariano não é uma boa opção para você.

Se o amigo leitor quiser ampliar sua pesquisa a esse respeito, existem algumas dietas recomendadas para os diferentes *doṣas* pesquisadas pela professora Camila Reitz e disponíveis no nosso *website* na internet: www.yoga.pro.br. Não obstante, para escolher com propriedade uma dieta, é preciso conhecer primeiramente seu biotipo, fazendo um teste rápido que pode ser achado no mesmo *website*.

Ser yogui = ser vegetariano?

Existem yoguis atualmente que, por diferentes motivos, não aderem à dieta vegetariana. Esses praticantes podem apresentar situações peculiares de saúde, ou manter condicionamentos que lhes impedem de assumir o vegetarianismo de maneira plena, ou simplesmente não darem ao vegetarianismo a importância que ele merece na tradição. Pessoalmente, acredito que essas pessoas têm pleno direito de agirem conforme suas próprias consciências.

Algumas pessoas se acham no direito de julgar os demais em função do que elas comem, como se ser vegetariano fosse garantia de elevação espiritual e não o ser fosse sinal do contrário.

O aparente paradoxo que pode surgir do confronto destas afirmações com o resto deste texto resolve-se no foro íntimo de cada um. Em suma, adotarmos ou não o vegetarianismo é uma questão de ética, sensibilidade, desapego e preparo.

Um dos grandes perigos que tenho visto em relação a isso no pequeno mundo do Yoga é que algumas pessoas se acham no direito de julgar os demais em função do que elas comem, como se ser vegetariano fosse garantia de elevação espiritual e não o ser fosse sinal do contrário.

Nunca foi correto julgar alguém em função do que a pessoa põe no prato. Adolf Hitler, por exemplo, era vegetariano. Eu não colocaria esse assassino psicopata na categoria das pessoas espiritualmente elevadas. O Dalai Lama, embora já tenha mantido durante um tempo a dieta vegetariana, come carne ocasionalmente por indicação médica. Eu não diria que ele tem uma estatura espiritual pequena. Em suma, adotar o vegetarianismo pode ajudar, mas não é sinal de realização espiritual. Assim como não existe um teste que possa ser aplicado ao ser humano para determinar seu grau de espiritualidade, tampouco podemos considerar que a adoção de uma determinada dieta signifique alguma coisa em termos de progresso espiritual.

Se você for trocar seus condicionamentos atuais por outros, como a tendência a julgar os demais pela dieta ou a se considerar superior pelo fato de ser vegetariano, é melhor que continue comendo carne até resolver seus problemas de fundo.

Em suma, se a prática do Yoga não estiver nos ajudando a sermos pessoas mais bem resolvidas, mais felizes e legais, isso pode ser sinal de que não estamos praticando com a atitude correta, de mente equânime e coração aberto. O melhor é fazermos nossa prática sem julgarmos a dos demais. Para concluir, deixo o leitor com uma reflexão do yogui *śaiva* Tirumular, do Sul da Índia:

> Como pode praticar a verdadeira compaixão aquele que come a carne de um animal para engordar sua própria carne? Maior do que mil oferendas de *ghī* no fogo sagrado é não sacrificar nem consumir nenhuma criatura viva.

Pedro pratica Yoga e parou de comer carne há vinte anos.
yoga@yoga.pro.br

A Raidho Turismo

leva você à lugares mágicos,
conhecendo culturas milenares,
visando o enriquecimento interior

- **Viagens individuais**
- **Viagens em Grupo**
- **Viagens com acompanhamento de instrutor de Yoga**

India, Nepal, Tibet
Tailândia, Perú, Vietnan
Camboja, Japão, China
México, Europa, Africa e
outros destinos

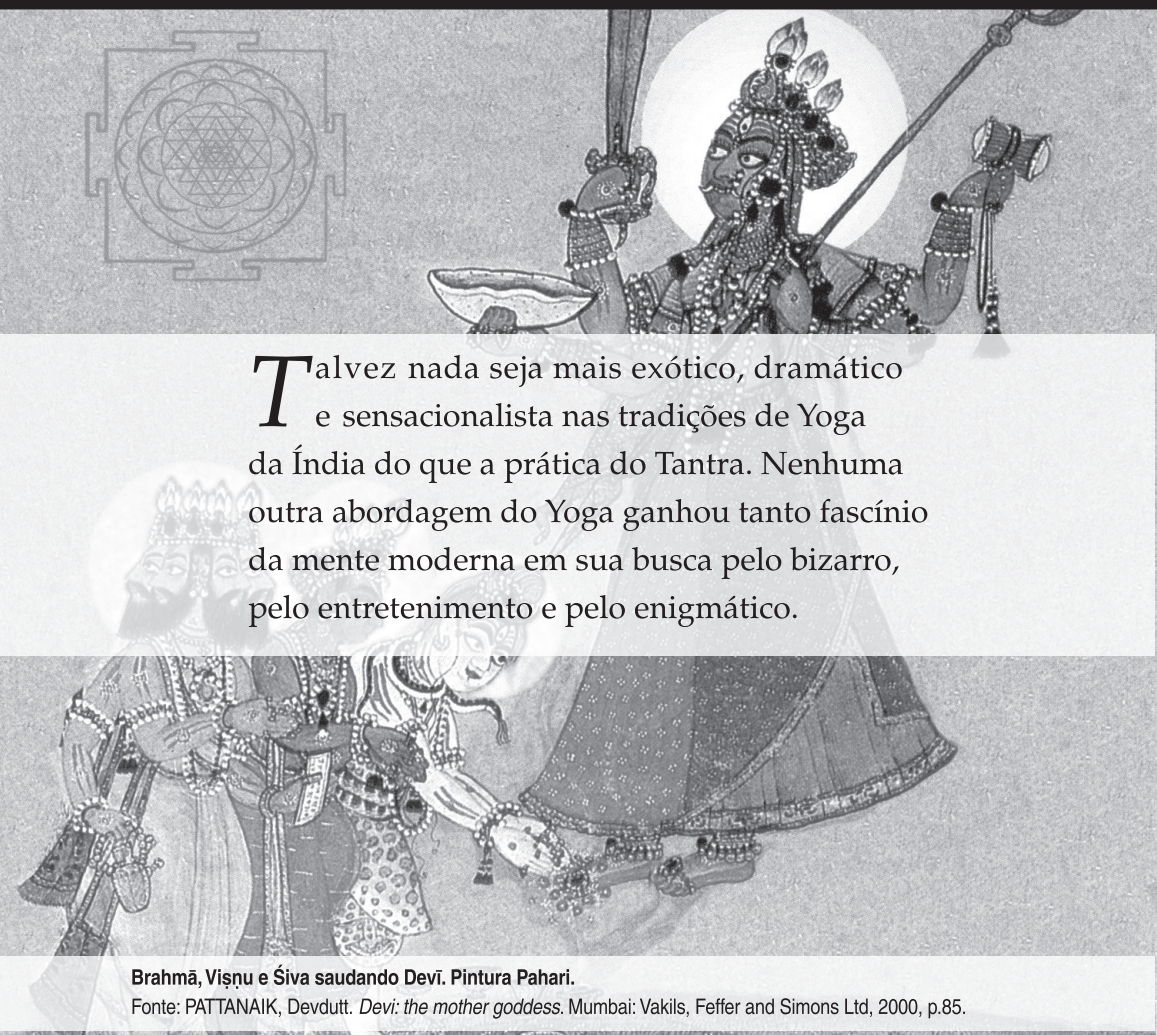
Programa-se
Reserve já sua viagem
e obtenha promoções
especiais

RAIDHO
TURISMO

SP (11) 3704-3111
www.raidho.com.br
atendimento@raidho.com.br

O Tantra e suas confusões conceituais: uma reivindicação da essência em meio às ilusões

por David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri)



Talvez nada seja mais exótico, dramático e sensacionalista nas tradições de Yoga da Índia do que a prática do Tantra. Nenhuma outra abordagem do Yoga ganhou tanto fascínio da mente moderna em sua busca pelo bizarro, pelo entretenimento e pelo enigmático.

Brahmā, Viṣṇu e Śiva saudando Devī. Pintura Pahari.
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. *Devi: the mother goddess.* Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Ltd, 2000, p.85.

O apelo do Tantra

O Tantra parece oferecer sucesso tanto espiritual quanto mundano em um grau superlativo. Não apenas cobre experiências yogues internas de chakras, *lokās* e deidades, mas também tem muitas práticas importantes de cura para o corpo e a mente. De forma mais notável, oferece meios especiais para aumentar o prazer sexual, fazer dinheiro, ganhar reconhecimento e derrotar inimigos – há métodos tântricos à disposição para atingir todos os desejos humanos. Há, no Tantra, algo para todo mundo, especialmente para aqueles que podem acabar se excluindo das abordagens ascéticas e renunciantes da vida espiritual, que parecem dominar a maioria das outras tradições do Yoga.

No entanto, por trás deste apelo do Tantra, estão ensinamentos muito profundos e perspicazes, incluindo algumas das mais vibrantes correntes e detalhadas práticas na tradição do Yoga dos últimos mil anos ou mais. Apesar de o Tantra ter muito para oferecer a todos, devemos aprender a discriminar o que é Tantra real do que é superficial; ou pode-se facilmente cair em suas distorções, que são muitas e muito mais visíveis.

Há, no Tantra, algo para todo mundo, especialmente para aqueles que podem acabar se excluindo das abordagens ascéticas e renunciantes da vida espiritual, que parecem dominar a maioria das outras tradições do Yoga.

Tantra e realização de desejos

Até mesmo na Índia, os tântricos são freqüentemente pintados como grandes mágicos com poderes especiais para vencerem dificuldades e realizarem os nossos desejos usando gemas, mantras, *yantras* e *pūjās* a fim de colocarem os deuses do nosso lado e removerem as forças negativas e os karmas ruins que caem no caminho da nossa felicidade. Tais tântricos podem usar sistemas de conhecimento bem conhecidos, particularmente a astrologia vêdica, mas também o Yoga e o Āyurveda e serem grandes adeptos destas práticas. Porém, mais

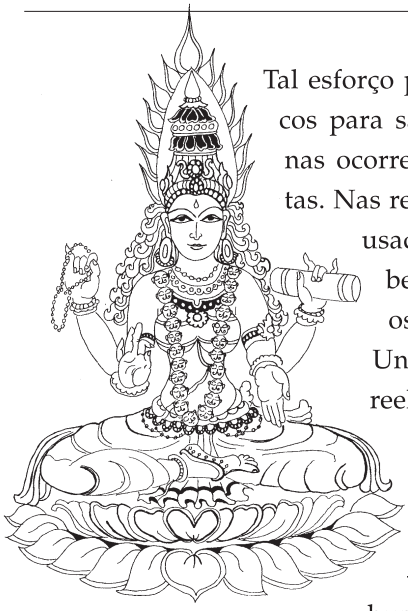
comumente, eles responsabilizam os seus próprios poderes especiais ou *siddhis* e conexões com deidades, gurus ou mesmo fantasmas que podem trabalhar para nós em meios misteriosos inibindo qualquer limitação externa que podemos estar enfrentando.

Alguns gurus tântricos são considerados tão poderosos que basta apenas o toque ou o vislumbre deles para nos concederem qualquer desejo que possamos ter. Eles nos oferecem meios rápidos e milagrosos para atingirmos o que os nossos próprios esforços, karma e destino parecem nos negar. Naturalmente, esta imagem de guru tântrico pode ser facilmente explorada. Tais gurus podem cobrar muito ou exigir nossa lealdade e devoção pessoal de vários modos. Muitos políticos indianos têm rotineiramente empregado tais tântricos, esperando usar os poderes deles para vencerem eleições e derrotarem os seus inimigos. Esta forma mágica do Tantra serve muito bem para histórias de entretenimento e boas novelas, dando a elas um *glamour* adicional e uma base para o exagero.

Alguns gurus tântricos são considerados tão poderosos que basta apenas o toque ou o vislumbre deles para nos concederem qualquer desejo que possamos ter.

Até mesmo gurus genuínos podem ser procurados com esta visão de serem capazes de realizar nossos desejos, mesmo que eles próprios não projetem nenhuma imagem tântrica mágica tão grande é o desejo humano de intervenção divina para tornar nossas vidas melhores e fazer com que elas sejam mais de acordo com o que gostaríamos que fossem.

Este fascínio pelo Tantra não é nada novo nas culturas humanas. Tantra é uma outra versão da mesma e velha atração pela mágica, pelo oculto e pelo ritual que encontramos, de alguma forma, em todas as culturas e que foi muito proeminente no mundo antigo de modo geral. Antigos rituais vêdicos, parecidos com os rituais tântricos modernos, podem, de maneira similar, ser empregados para todos os objetivos da vida humana, desde *kāma* ou deleite até vitória em batalhas, *mokṣa* ou liberação.



Bhairavī

Tal esforço para dobrarem-se os poderes cósmicos para satisfazer as nossas vontades humanas ocorre até mesmo em religiões monoteístas. Nas religiões modernas, a oração tem sido usada do mesmo modo para promover o bem-estar mundano ou social - como os cristãos evangélicos nos Estados Unidos fazendo orações e cultos para a reeleição de George W. Bush.

Olhar para Deus – seja num sentido sem forma ou na forma de vários deuses e deusas ou santos e gurus – para a realização de nossos desejos humanos é uma das primeiras e mais comuns das buscas religiosas. O ego humano não desenvolvido irá, de maneira natural, primeiramente aproximar-se de Deus com as suas próprias necessidades, ao invés de qualquer busca real de conhecimento ou devoção. O Tantra proporciona um dos meios mais elaborados de se fazer isto e reconhece o valor disto como um primeiro passo para trazer as pessoas para dentro do caminho espiritual. Cantar mantras para aumentar a nossa prosperidade ou para achar uma boa companheira ou qualquer outro objetivo pessoal é parte desta abordagem. Não há nada de errado com tal prática, mas ela não representa os aspectos mais elevados do Tantra ou do Yoga.

Tantra e sexo

O Tantra é famoso como a abordagem yogue mais sexualmente orientada. Apesar de isto ter ligações com certas ramificações do Tantra tradicional, como Vāmācāra e templos como Khajuraho, é no ocidente que esta visão do Tantra é mais pronunciada. No ocidente, por

Esta forma mágica do Tantra serve muito bem para histórias de entretenimento e boas novelas, dando a elas um *glamour* adicional e uma base para o exagero.

"professor tântrico", geralmente quer-se dizer "alguém que ensina sexo tântrico", o que é, na maior parte dos casos, uma combinação da abordagem yogue ritualística tântrica do sexo com os *Kāma Sūtras* e a psicologia *new age*. Professores de Yoga tântrico ocidentais são geralmente professores de Yogas sexuais e talvez sejam também terapeutas de sexo. O apelo deles é o de fazer a experiência do sexo não somente mais sagrada, mas também mais prazerosa.

Com certeza, é no Tantra que encontramos as mais detalhadas adorações da deusa, que naturalmente traz a imagem de sexo, particularmente nesta época de mídia. Tantra tradicional é, na maioria, parte da tradição Śākta, que é devotada à deusa em todas as suas formas. O Tantra ocidental é, similarmente, parte de uma renascença da devoção à deusa, que se estende para tradições pagãs e indígenas. Este lado do Tantra também tem o seu lugar, mas é exagerado.

No ocidente, por "professor tântrico", geralmente quer-se dizer "alguém que ensina sexo tântrico", o que é, na maior parte dos casos, uma combinação da abordagem yogue ritualística tântrica do sexo com os *Kāma Sūtras* e a psicologia *new age*.

Śakti não se refere só a sexo – isto é apenas um aspecto da energia cósmica particularmente poderosa em nossa natureza encarnada –, refere-se a todos os poderes cósmicos. As grandes forças da natureza, como o raio, a luz solar e a luz lunar, são também Śakti, pois são os poderes dos cinco elementos: terra, água, fogo, ar e éter. As forças eletromagnéticas do mundo físico e os poderes do "amor-conhecimento" da nossa psique também são formas de Śakti. A devoção à Śakti não é simplesmente uma devoção ao sexo, mas um entendimento de todas estas forças cósmicas e os seus papéis. Grandes tântricos podem trabalhar com todas as Śaktis dos mundos externo e interno.

Hoje em dia, encontramos gurus tântricos ocidentais que usam o Tantra para os seus próprios objetivos, aproveitando-se de imagens mági-

cas e sexuais do Tantra. Eles tendem para a abordagem de "gurus loucos", que são encontrados no Tantra tradicional também. Tais figuras não-ortodoxas agem de modos que são imprevisíveis, contraditórios ou até mesmo imorais. Ser tântrico assim pode ser uma desculpa para fazer qualquer coisa que se queira e agir da maneira mais incomum e idiossincrática possível. Pode colocar o guru acima de qualquer padrão ético de comportamento, o que é difícil de se atingir nestes dias em que *rajas* e *tamas* estão tão prevalecentes na cultura.

Tara

Kuṇḍalinī e os chakras

Outros aspectos do Tantra vieram para o ocidente e podem ser encontrados na Índia moderna também; mas não sem as mesmas distorções. Os chakras são um tópico comum da *new age*, apesar de serem com freqüência pintados bastante diferentemente do que no Yoga clássico. Os chakras, que são originalmente centros de energia no corpo sutil, são comumente reduzidos a uma fórmula física. Eles não são vistos como centros de experiência espiritual, mas lugares de cura física e emocional. Esta cura de chakra é comum em várias abordagens *new age*, incluindo várias formas de massagem, exercícios físicos, exercícios de energia e cura prânica. Apesar de estas práticas poderem ter os seus benefícios para a saúde, elas não desabrocham os aspectos mais profundos da energia dos chakras na prática de Yoga, que requer *sādhana* intenso, mantra, *prāṇāyāma* e meditação.

Śakti não se refere só a sexo – isto é apenas um aspecto da energia cósmica particularmente poderosa em nossa natureza encarnada –, refere-se a todos os poderes cósmicos.

Enquanto isto, *kuṇḍalinī* é geralmente reduzida a alguma forma de energia sexual que leva a estranhos estados emocionais e experiências. Ou é vista como uma mera força natural para ser usada de uma maneira tecnológica. A sua verdadeira natureza como o poder da consciência é freqüentemente desapercebida.

Esta combinação de fantasias *new age* do ocidente e uma necessidade indiana inata para o yogui mágico criou bastante espaço para a ilusão e a distorção, senão a manipulação e a decepção. Isto faz com que não tenhamos a percepção do fato de que o Tantra, no sentido maior, é uma maneira profunda, perspicaz, altamente espiritual e muito estética de entender o universo consciente em que vivemos. O Tantra real freqüentemente é enterrado debaixo destes apelos luminosos e colocações exageradas.

O uso de mantras, rituais, *prāṇāyāma* e meditação nos ensinamentos tântricos é, provavelmente, o mais elaborado e completo de toda a tradição do Yoga.

Aspectos mais amplos do Tantra

Aparte estas distorções, devemos reconhecer que o Tantra é uma tradição complexa, com vários lados e facetas, indo além e até contrariamente a estas fantasias populares. O Tantra está costurado com os ensinamentos espirituais da Índia e além dela, vão muito longe na História Antiga. O entendimento popular do Tantra representa apenas uma pequena parte de um vasto sistema de conhecimento.

Poderíamos comparar o atual estado do Tantra com o do Yoga, com o qual está relacionado. Como no Tantra, o lado físico do Yoga é enfatizado - a prática de posturas yogues ou *āsanas* –, mesmo que ele represente uma pequena parte do Yoga clássico, cuja principal preocupação é a meditação. Vivemos numa era materialista e de mídia em que tradições espirituais são rearranjadas ou rebaixadas a um mode-

O Tantra é uma boa ferramenta para ajudar pessoas de todas as tradições a resgatarem a adoração da deusa e trazer de volta formas apropriadas para a sua adoração.

lo físico e sensacionalista. Isto pode popularizá-las, mas facilmente as diminui e distorce.

Tal imagem sensacionalista do Tantra pode fazer com que as pessoas rejeitem qualquer coisa tântrica de modo geral. Alguns grupos espirituais no oriente e no ocidente preferem evitar o Tantra por este motivo. Este é um erro de outro tipo, porque ele faz com que estas pessoas deixem de lado aspectos positivos do Tantra, sua riqueza de conhecimento e práticas sobre todos os aspectos sutis do Yoga, a devoção às deidades e como harmonizar as ações na dimensão humana com os mundos divinos elevados.

A grande questão, portanto, é como separar os aspectos mais profundos e elevados do Tantra de suas visões externas e superficiais. Tantra é um sistema preciso de conhecimento que proporciona resultados específicos e muita transformação interior, se empregado corretamente. O uso de mantras, rituais, *prāṇāyāma* e meditação nos ensinamentos tântricos é, provavelmente, o mais elaborado e completo de toda a tradição do Yoga. O Tantra também nos mostra como empregar sistemas como a astrologia vêdica, Vāstu e Āyurveda para níveis mais profundos de proteção e cura, bem como para promover uma consciência mais elevada.

Tripura Sundarī

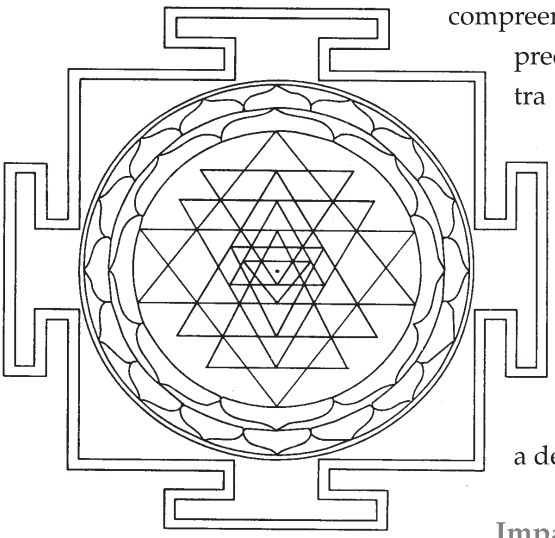
Tantra, mantra e *yantra*

É no Tantra que encontramos a mais detalhada explicação dos poderes dos mantras, com todas as sílabas do alfabeto sânscrito definidas precisamente. São os mantras *bīja* do Tantra, os mantras Śakti, como *hrim e śrim*, que são os mais poderosos de todos os mantras. O Tantra de forma similar provê a melhor explicação sobre o uso dos *yantras* ou objetos de meditação geométricos que são ferramentas importantes para a concentração e a meditação. Por exemplo, a adoração de Śrīchakra e Śrīyantra, é provavelmente o mais importante e detalhado de todos os ensinamentos tântricos. Todo o universo e o corpo sutil estão presentes no Śrīchakra. A sua adoração integra o individual com toda a existência.

O Tantra é uma boa ferramenta para ajudar pessoas de todas as tradições a resgatarem a adoração da deusa e trazer de volta formas apropriadas para a sua adoração. À medida que o cristianismo se desenvolveu, rejeitou e condenou as freqüentes adorações à deusa que havia muito tempo, existiam no ocidente. O Tantra ocidental acrescentou várias outras formas para a adoração da deusa em tradições pagãs, dos celtas aos gregos, romanos, egípcios e babilônios. No entanto, nestas tradições, formas de adoração, externa e internamente, foram, em grande parte, perdidas. O Tantra hindu ajuda a resgatar estes métodos de adoração pelo seu entendimento de rituais, meditações e iconografias.

O próprio Śaṇkara não foi só o mais famoso professor de Advaita, mas também um dos mais importantes professores de Tantra.

O Tantra oferece grande riqueza de imagens como as *daśa mahāvidyā* ou as dez formas da deusa e várias outras formas de Kālī e Durgā. O Tantra proporciona as informações mais detalhadas sobre as visualizações de tais deidades, suas formas, ornamentos e armas e sobre como usá-las. O Tantra possui uma importante tradição de arte sagrada com uma profunda



Śrī Cakra / Śrī Yantra

compreensão do simbolismo e regras precisas de representação. O Tantra preserva as grandes festividades da deusa como *navarātri* e *durgāpūjā*. Locais tântricos sagrados na Índia, desde Kamakhya em Assam até Kamashi em Tamil Nadu, preservam não apenas a tradição da adoração à deusa, mas uma conexão viva com a deusa na natureza.

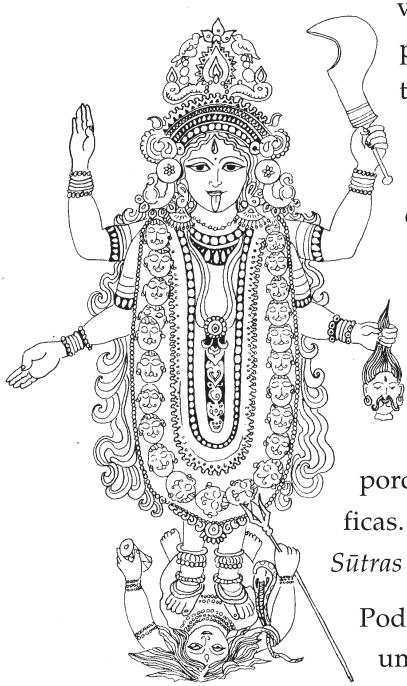
Impacto histórico do Tantra

O Tantra é talvez a principal corrente na espiritualidade indiana dos últimos mil anos ou mais e ajuda-nos a entender todo o seu movimento. A maior parte do hinduísmo moderno e até muito do budismo e do jainismo é tântrica. Olhando-se profundamente, há um forte elemento tântrico no *dharma* sique. O budismo tibetano é, na maior parte, uma forma tântrica, tirada dos tântricos de Bengala e Bihar. Este budismo de mantras, mandalas, deidades, Yoga e meditação estão muito mais perto do hinduísmo tântrico e das disciplinas vêdicas do que do budismo antigo do Sri Lanka e da Tailândia.

O Tantra tradicional possui forma fortemente ascética e monástica, apesar de ter também a sua versão doméstica. A adoração tântrica especial de diferentes formas da deusa continua na maioria dos *maths* de Śaṅkarācārya na Índia, com o uso de poderosos mantras, *yantras* e rituais. O próprio Śaṇkara não foi só o mais famoso professor de Advaita, mas também um dos mais importantes professores de Tantra. O seu grande poema para a deusa, Saundarya Lahirī, permanece provavelmente como o texto tântrico mais importante usado para a adoração de Śrī Cakra.

Adorações de templos agâmicos do sul da Índia são tântricas neste sentido mais amplo. Toda a tradição Śakta ou adoração da deusa na Índia é tântrica. A maior parte do Śivaísmo é tântrica. Há até mesmo elementos tântricos no vaiśnavismo e em outras tradições.

Os ensinamentos tântricos têm sido importantes para a maioria dos gurus da Índia moderna, desde Ramakrishna e Vivekananda, incluindo Aurobindo, Shivananda, Anandamayi Ma e muitos outros. Ganapati Muni, o principal discípulo de Ramana Maharṣi, foi outro grande yogui tântrico. Porém esta tradição é ainda mais antiga. Os principais gurus do Yoga dos últimos mil anos ou mais foram *nātha* yoguis, que são śivaístas tântricos, começando com Goraknath e Matsyendra Nath. Estes *nātha* yoguis foram os fundadores da tradição do Haṭha Yoga, bem como de várias abordagens importantes do Tantra. Os *nātha* yoguis foram homenageados por Śaṅkara, Jñānadeva, Abhinavagupta e vários outros grandes professores hindus do período medieval. Até mesmo os ensinamentos do moderno guru de Yoga Kṛṣṇamācārya são atribuídos à tradição colocada por um *nāthamuni* (sábio ou asceta). Isto significa que, sem o entendimento real do Tantra, é difícil entender o Yoga.



Kālī

De fato, a melhor maneira de entender o Tantra real é como uma forma expandida do Rāja Yoga. Como os *Yoga Sūtras*, e em mais detalhes, o Tantra ensina *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyahāra*, *dhārana* e *samādhi*, porém proporcionando muito mais formas e técnicas específicas. Ele dá detalhes de mantras, e métodos que os *Sūtras* apenas aludem.

Podemos também explicar o Tantra real como uma abordagem yogue da ciência e da arte. No que diz respeito a isto, há uma superposição das

ciências vêdicas e tântricas em disciplinas como o Āyurveda, Jyotis e Vastu. Tantra é a base do *Rasa Śastra* ou o lado alquimista do Āyurveda e está em muitos dos tratamentos psicológicos do Āyurveda. Tantra usa as regras de Jyotis para determinar horas favoráveis para os rituais, *pūjās* e outras coisas. A arquitetura tântrica e a construção de templos surge de Vastu. De fato, é no Tantra, contrariamente aos acadêmicos modernos que falham em ver a conexão óbvia, que encontramos a aplicação mais detalhada de ensinamentos vêdicos de ritual, mantra, *yājña*, *pūjā* e meditação.

Portanto, gostemos ou não, o Tantra é e continuará sendo uma força dominante não só na Índia, mas na espiritualidade mundial. Apesar de reconhecermos a função das formas *new age* e populares do Tantra como um ponto de entrada nestes ensinamentos, será importante considerar o escopo mais amplo e profundo do Tantra real que é mais do que estes e pode ser bastante diferente deles. Tantra é a aplicação energética prática de toda a sabedoria yogue sobre a vida, o tempo, o espaço e a energia. Se você abordá-lo com a intenção correta, ele poderá oferecer-lhe muito mais do que a satisfação dos seus desejos; ele poderá ajudá-lo a chegar ao objetivo supremo da vida, da iluminação e de todo o universo que está dentro da sua consciência!

David Frawley escreveu vários livros sobre a tradição espiritual indiana e dirige o American Institute of Vedic Studies.
www.vedanet.com
Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira
rodrigo@cadernosdeyoga.com.br

Este artigo foi publicado originalmente em inglês no *Life Positive* (www.lifepositive.com) e posteriormente no *newsletter* do *America Insitute of Vedic Studies* de março/abril 2005.

As ilustrações das deidades usadas neste artigo são de Margo Gal e foram digitalizadas do livro: FRAWLEY, David. *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses*. Delhi: Motilal Banarsidass, 2002.

Meditação e saúde

por Drª Florence Gaillard

Aquele que pratica meditações claras encontra rapidamente a felicidade em tudo o que é bom. Ele percebe que as riquezas e a beleza são impermanentes e que a sabedoria é a mais preciosa das jóias. (Buda)

Ammavaru, a mãe de Brahmā, Viṣṇu e Śiva.
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. *Devi: the mother goddess.* Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Ltd, 2000, p.47.

O termo meditação tem em geral dois sentidos: um relativo à uma atitude de concentração intensa e o outro em relação à prática meditativa espiritual cujo objetivo é a união com o Criador após estabelecermos uma mente tranqüila. Para um yogui, a meditação faz referencia a um estado contemplativo. Trata-se de *dhyāna*, a sétima etapa do Rāja Yoga que é um refinamento do estado de concentração – *dhāraṇā* – e de seus efeitos. Para as diferentes escolas budistas, a noção de meditação é geralmente um pouco diferente. *Dhyāna* não é aqui definida como meditação, mas como uma forma de concentração. É feita uma diferença fundamental entre a meditação sobre a natureza essencial das coisas, que consiste num estado perfeitamente estável, e a concentração sobre o nada. No presente artigo, entenderemos o termo "meditação" no sentido amplo, como prática espiritual – não ligada a qualquer movimento – que tem por objetivo permitir ao praticante elevar suficientemente sua consciência para conseguir entrar em fusão com o Criador e, posteriormente, libertar-se do ciclo das encarnações. O percurso engloba as diversas etapas incluídas no termo meditação. Esta prática vai, assim, da luta contra seus próprios pensamentos, suas dores, sua preguiça ou sua agitação mental à absorção na luz universal e a realização do divino.

A meditação é hoje em dia uma prática muito divulgada no mundo. Desde os anos 60, vários estudos vêm sendo realizados sobre este assunto. Vamos apresentar aqui as conclusões de quatro deles. Daremos, em seguida, alguns indícios ao leitor para permitir-lhe reconhecer uma meditação positiva para sua saúde tanto física como mental.

A meditação é hoje em dia uma prática muito divulgada no mundo. Desde os anos 60, vários estudos vêm sendo realizados sobre este assunto.

Segundo um relatório americano realizado por médicos, o *Clinician's Complete Reference to Complementary & Alternative Medicine*[1], até 80% dos problemas de saúde poderiam ser causados ou agravados pelo estresse. A meditação poderia reduzir o estresse e suas conseqüências nefastas por intermédio de quatro mecanismos:

1. tornando as pessoas mais conscientes dos seus processos mentais e da maneira não adequada de reagirem aos acontecimentos estressantes;
2. aumentando sua atenção em relação às interferências a nível física e afetivo, permitindo-lhes, assim, não se identificar com essas últimas;
3. atenuando a excitação do sistema nervoso simpático e dos mecanismos que lhe são associados, tais como as taxas de hormônios, a agregação das plaquetas sanguíneas, a pressão sanguínea, a bioquímica do cérebro, o fluxo sangüíneo no cérebro;
4. fortalecendo a capacidade de autocontrole, o que permite obter-se um melhor equilíbrio geral tanto ao nível da mente quanto do corpo.

As investigações demonstraram que as diversas formas de meditação produzem um bom número de efeitos fisiológicos, sobretudo caracterizados pelo afrouxamento do metabolismo

O *Clinician's* classificou em duas categorias os problemas de saúde para os quais a meditação seria particularmente indicada como:

1. uma boa terapia contra doenças do pânico, distúrbios de ansiedade, psoríase, toxicomania, úlceras, colite e dores crônicas;

2. uma terapia auxiliar útil contra hipertensão moderada, prevenção da arteriosclerose, prevenção das crises cardíacas, artrite, câncer, insônia, dor de cabeça.

Segundo a mesma fonte, as investigações demonstraram que as diversas formas de meditação produzem um bom número de efeitos fisiológicos, sobretudo caracterizados pelo afrouxamento do metabolismo (diminuição dos ritmos cardíaco e respiratório, diminuição da produção de gás carbônico).

Mindfulness-based stress

Vejamos agora o relatório de pesquisas chamadas "*mindfulness-based stress*", feitas pelo pesquisador Jon Kabat-Zinn, no início dos anos de 1980 e essencialmente baseadas na atenção ao momento presente[2]. 135 doentes que sofrem de diversas doenças, de câncer à insônia, foram solicitados a praticar 20 minutos de meditação por dia durante oito semanas. Usando diversos questionários de medida, os pesquisadores conseguiram mostrar que a meditação melhorava o estado de saúde dos pacientes, nomeadamente aumentando a sua vitalidade e reduzindo o sofrimento psicológico, assim como a dor e os sintomas físicos ligados às suas doenças.

Os efeitos da meditação parecem ter um impacto em longo prazo. Um ano após o fim do programa em questão, os pacientes afirmaram ter mantido a melhoria da qualidade de vida, do seu estado espírito e o alívio dos seus sintomas. Segundo a Dr.ª Diane K. Reiel, principal autora da investigação, a meditação deveria ser considerada como um tratamento complementar aos cuidados convencionais da medicina.

Usando diversos questionários de medida, os pesquisadores conseguiram mostrar que a meditação melhorava o estado de saúde dos pacientes, nomeadamente aumentando a sua vitalidade e reduzindo o sofrimento psicológico, assim como a dor e os sintomas físicos ligados às suas doenças.

A meditação da atenção "*mindfulness meditation*" é atualmente usada em mais de 240 clínicas nos Estados Unidos e no Canadá e já tem mais de 10.000 pacientes desde a criação do programa em 1979. Foi desenvolvida pelo *Center for Mindfulness in Medecine, Health Care and Society*, no centro médico da Universidade de Massachussets.

Meditação e atividades cerebrais

Segundo pesquisas recentes, a meditação teria uma ação direta sobre a atividade do cérebro, mesmo sobre a comunicação entre os neurônios. Vejamos a esse respeito os resultados de um estudo sobre esse assunto

publicado em *Psycosomatic Medicine*[3] realizado por pesquisadores americanos que quiseram testar teorias difundidas, segundo as quais, nas pessoas estressadas, ansiosas ou deprimidas, o córtex frontal direito é hiperativo, ao passo que o córtex frontal esquerdo é hipoativo. Por outro lado, os mais calmos e mais alegres têm um córtex frontal esquerdo mais ativo e uma taxa menor de cortisol sanguíneo, o hormônio característico do estresse.

A predominância da atividade de um ou outro dos córtices parece ser determinada geneticamente, mas a meditação ajudaria a voltar para o equilíbrio quando esse último é perturbado. Essa teoria foi testada em 41 voluntários submetidos a um eletro-encefalograma para se visualizar a atividade do cérebro. 25 deles foram colocados em situação de meditação após uma formação de oito semanas, os outros serviram de grupo de controle. No final do estudo, a atividade do córtex cerebral dos membros do grupo de meditação mudou claramente para a esquerda, enquanto que não se observou o mesmo no grupo de controle. A resposta do sistema imunológico do grupo de meditação foi maior do que no grupo de controle. Este estudo é o primeiro a observar, em condições experimentais irreprensíveis, um efeito notável da meditação sobre a atividade do cérebro. O Prof. Solomon Snyder (*John Hopkins University*, Baltimore, Maryland), autoridade mundial em neurotransmissores, considera que ela aumenta o nível de serotonina em certas zonas do cérebro, como fazem certos remédios antidepressivos (e.g. Prozac).

A serotonina é um mensageiro químico que permite a comunicação entre certos neurônios. Uma taxa baixa de serotonina é associada a um aumento do risco de depressão, de agressividade, de suicídio, mas também da compulsão pelo açúcar.

Meditação *transcendental*

Vejamos agora recentes estudos[4] realizados em diferentes países relativos aos efeitos cientificamente controlados da meditação dita "trans-

cendental" ao nível físico, emocional e mental. Essa técnica largamente divulgada na América do Norte, do Sul e na Europa ocidental vem da Índia e consiste em repetir mentalmente, com olhos fechados, um som escolhido pelo instrutor sem pronunciá-lo. Isso duas vezes por dia durante 15 a 20 minutos. Com a prática, o som vai progressivamente se modificando e torna-se mais sutil.

Foram registrados os seguintes resultados sobre os praticantes:

- diminuição das necessidades de oxigênio com diminuição do metabolismo básico[5];
- uma diminuição do ritmo respiratório. Em diversos praticantes, a respiração pára espontaneamente durante a prática por breves períodos. O praticante fica consciente, mas sua mente está totalmente vazia de conteúdo. A longo prazo, há a diminuição do ritmo respiratório, o qual estabeliza-se e perpetua-se no quotidiano;
- crescimento significativo da condutibilidade específica brônquica do ar inclusive nos asmáticos, o que facilita a respiração e dá a sensação de se respirar melhor;
- diminuição do fluxo cardíaco durante a sessão (pela diminuição das necessidades de oxigênio);
- redução progressiva e benéfica do ritmo cardíaco durante e depois das práticas;
- queda notável da quantidade de ácido láctico no sangue, o qual é responsável, entre outros, pelas dores musculares que podem aparecer depois da prática de exercícios físicos;
- relaxamento muscular e vascular;
- equilíbrio das secreções das glândulas endocrinológicas[6];
- diminuição, a longo prazo, da taxa de colesterol.

Tomando-se em consideração os resultados das diferentes pesquisas e de nossa experiência pessoal do assunto, podemos concluir que a meditação é extremamente positiva tanto para a saúde do corpo quanto para a da mente, que estão, como se sabe, extremamente ligadas. Existem, contudo, algumas restrições a essa afirmação, algumas relativas ao praticante e outras à própria prática.

Restrições relativas ao praticante

Em certos tipos de desordens internas ou mentais (e.g. esquizofrenia, fobias), incapacidades de lidar com o mundo material (e.g. obrigações familiares e sociais, necessidade de fuga, uso de drogas), a meditação, ao invés de ajudar, corre o risco de agravar a situação. Antes de iniciá-la é importante informar-se com uma autoridade competente para saber se essa prática não tem contra-indicações e também se corresponde às necessidades e afinidades da pessoa.

Restrições relativas à prática

Uma vez que existe uma infinidade de técnicas de meditação, algumas são mais positivas e mais acessíveis para nós do que outras. Deixamos a cada um a liberdade de exercitar seu discernimento e de construir sua própria opinião a este respeito porque o que convém a um, em um dado momento, não convém necessariamente a outro.

Listamos aqui alguns índices de alerta que significam que o praticante deve parar momentaneamente sua prática e informar-se com uma pessoa competente para saber qual atitude adotar:

- dores frontais após a prática;
- hipersensibilidade dos olhos à luz;
- hipersensibilidade do ouvido aos sons;
- zumbido de ouvidos;
- hipersensibilidade emocional;
- problemas de equilíbrio;
- tremores;

- dificuldades para dormir, sono agitado;
- crescimento da insensibilidade emocional;
- tristeza;
- sensação de superioridade e de isolamento em relação a outras pessoas.

Eis agora alguns indicadores de uma meditação positiva para si mesmo observados depois da prática:

- sensação durável de bem estar;
- sensação de revitalização;
- desaparecimento de qualquer sentimento negativo (e.g. depressão, medo, sentimento de culpabilidade, de inferioridade);
- profundo sentimento de paz e de harmonia;
- sono mais profundo e reparador após a prática da noite;
- possibilidade de dormir menos porque o sono é de melhor qualidade;
- sonhos mais sadios – a violência, os cenários sexuais tendem a desaparecer;
- sentimento durável de paz interior;
- impressão de entender melhor o sentido dos acontecimentos e o objetivo de sua existência;
- desaparecimento progressivo dos medos e estados depressivos;
- desenvolvimento da compaixão e da compreensão dos outros resultando numa diminuição da raiva, da impaciência e dos comportamentos negativos;
- desenvolvimento gradual do sentimento de felicidade.

Geralmente, se a prática meditativa for bem efetuada e acompanhada de um ensino sério, a pessoa transforma-se totalmente e conhece um profundo sentimento de regeneração. Resulta numa melhoria incomparável da saúde e do desempenho físico e mental. A natureza emocional equilibra-se e o praticante sente-se bem melhor e mais forte perante os acontecimentos diários.

"Sem a meditação, o conhecimento e a ação tornam-se um fardo cansativo de pouquíssimo sentido."

(KRISHNAMURTI, Jiddu. *Commentaries on Living*. Krishnamurti Foundation of America, 1958. p.171)

Florence Gaillard é doutora em naturoterapia (Canadá) e professora de Yoga (BEEGDA France).
florencegaillard@free.fr

Este artigo foi originalmente escrito em francês e traduzido para o português pela própria autora.

Bibliografia geral

ANAND, B.K.; CHINA, G.S.; SINGH, B. Some aspects of electro-encephalographic studies in yogies. In: *Electroencéphalo Clin. Neurophysiol*. 1961.

PUPMED – NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>

THE FINDUCIARY FOUNDATION. <www.fifo.org>

GALLOIS, P. Modifications neurophysiologiques et respiratoires lors de la pratique des techniques de relaxation. In: *L'Encéphale*. n.10. 1984. p.139-144.

HARVARD MEDICAL SCHOOL CONSUMER INFORMATION. *Stress and medical conditions. Intelihealth*. <www.intelihealth.com>

Notas

[1] NOVEY, Donald W. (Dir). *Clinician's Complete Reference to Complementary & Alternative Medicine*. Mosby: 2000.

[2] ROY, Isabelle. *Revue Proteus*. France: 20/04/2000.

[3] *Psysomatic Medicine*, USA, Maio 2003

[4] ORME-JOHNSON, D.W. Medical care utilization and the Transcendental Meditation program. In: *Psycosomatic Medicine*. n.49. 1987. p.493-507.

KING, MS; CARR, T.; D'CRUZ, C. Transcendental meditation, hypertension and heart disease. Aust Fam Physician. Feb/2002.

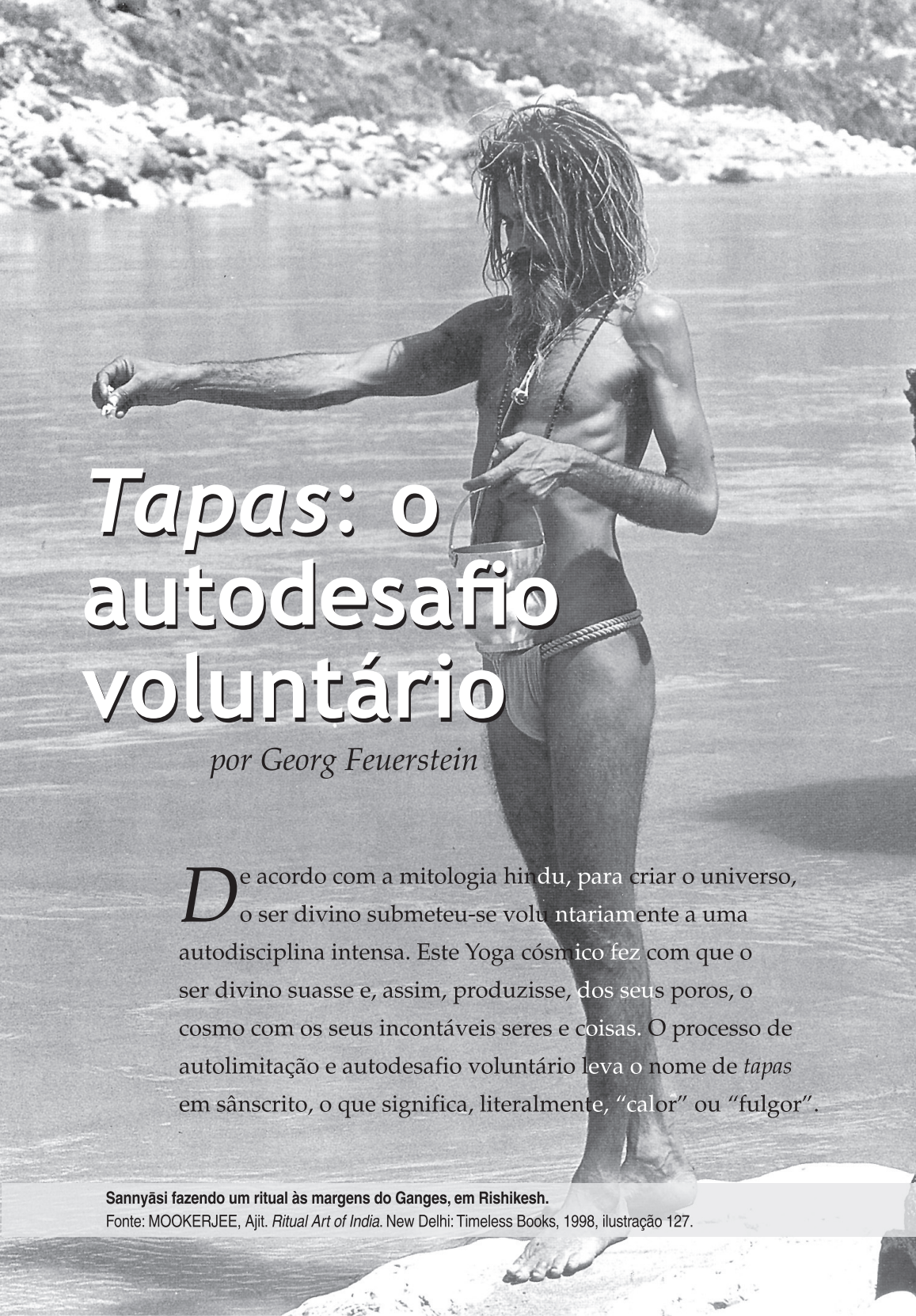
[5] O metabolismo básico é o metabolismo reduzido ao mínimo para manter as funções vitais.

[6] As glândulas endócrinas são responsáveis pelas produções hormonais (mensageiros químicos) que vão diretamente para o sangue.

yoga.pro.br

O maior segredo do Yoga
é que não há segredo algum.
O Yoga é um livro aberto
para quem quiser ler.

Leia a nova página
www.yoga.pro.br



Tapas: o autodesafio voluntário

por Georg Feuerstein

De acordo com a mitologia hindu, para criar o universo, o ser divino submeteu-se voluntariamente a uma autodisciplina intensa. Este Yoga cósmico fez com que o ser divino suasse e, assim, produzisse, dos seus poros, o cosmo com os seus incontáveis seres e coisas. O processo de autolimitação e autodesafio voluntário leva o nome de *tapas* em sânscrito, o que significa, literalmente, "calor" ou "fulgor".

Sannyāsi fazendo um ritual às margens do Ganges, em Rishikesh.
Fonte: MOOKERJEE, Ajit. *Ritual Art of India*. New Delhi: Timeless Books, 1998, ilustração 127.

Os antigos sábios (*ṛṣis*) colocaram o sol como o praticante primordial de *tapas* e, de fato, como aquele que deu origem ao Yoga. Freqüentemente, os ocidentais pensam em Patañjali como o "'Pai do Yoga", porém este título honorífico pertence, na verdade, à Hiranyagarbha (Embrião/Ventre Dourado). Mesmo que, em épocas passadas, muito provavelmente possa ter havido um professor com este nome, Hiranyagarbha antes de tudo simboliza o sol. Na *Bhagavad Gītā* (IV:1), o sol – chamado de Vivasvat – é referido como o professor primordial do Yoga arcaico. O sol necessariamente também foi o primeiro professor de *tapas*, pois *tapas* está no coração de todas as disciplinas yogues. De fato, antes da palavra "Yoga" ser usada em seu significado técnico de "prática espiritual", o termo "*tapas*" desfrutava de ampla ocorrência. Posteriormente, ele adquiriu mais a conotação de "ascetismo" ou "austeridade".

Tapas é qualquer prática que empurra a mente contra os seus próprios limites, e o ingrediente chave de *tapas* é resistência. Assim, no arcaico *Ṛg Veda* (10:136), é dito que o asceta de cabelos longos ou *keśin* "resiste" ao mundo, "resiste" ao fogo e "resiste" ao veneno. O *keśin* é um tipo de renunciante, um proto-yogui, que é companhia do selvagem deus Rudra ("Uivador") e que rodeia este deus como o vento". Diz-se que ele "ascende" com o vento em um estado intoxicado por deus e voa pelo espaço e, sobre todas as coisas, olha para baixo. Porém o nome *keśin* abarca um significado mais profundo, pois ele também pode referir-se ao sol, cujos "longos cabelos" são feitos dos incontáveis raios que emanam da órbita solar e vão até muito longe no cosmo e brindam a terra com vida. Isso é novamente um lembrete que o Yoga arcaico dos Vedas gira em torno do espírito solar que, desinteressadamente, alimenta todos os seres com o seu calor de compaixão.

Freqüentemente, os ocidentais pensam em Patañjali como o "Pai do Yoga", porém este título honorífico pertence, na verdade, à Hiranyagarbha...

O antigo nome para "yogui" é "*tapasvin*", o "praticante de *tapas*" ou "autodesafio". O *tapasvin* vive sempre no limite. Ele deliberadamente desafia o seu corpo e a sua mente, aplicando um extraordinário poder de vontade em qualquer prática a que ele compromete submeter-se. Ele poderá escolher ficar imóvel debaixo do forte sol indiano por horas a fio, rodeado por um muro de calor de quatro fogueiras acesas perto dele. Ou ele poderá decidir sentar-se nu para uma meditação solitária no pico de uma montanha varrida por ventos a temperaturas abaixo de zero. Ou ele poderá optar por cantar incessantemente um nome divino, privando-se do sono por um número específico de dias. As possibilidades para *tapas* são infinitas.

Tapas começa negando a nós mesmos um desejo simples – ter uma gostosa xícara de café, um pedaço de chocolate ou sexo casual. Ao invés da gratificação instantânea, escolhemos postergar. Depois, gradualmente, a postergação pode ser levada adiante para se tornar a completa renúncia de um desejo. Este tipo de desafio, para os nossos padrões mentais, causa-nos um certo grau de frustração. Começamos a remoer, e isso gera energia psíquica que pode ser usada para alimentar o processo de autotransformação. À medida que nos tornamos mais capazes de ganhar controle sobre os nossos impulsos, experenciamos o deleite por trás da autofrustração criativa. Percebemos que estamos crescendo e que a autonegação não precisa ser necessariamente negativa.

Tapas começa negando a nós mesmos um desejo simples – ter uma gostosa xícara de café, um pedaço de chocolate ou sexo casual.

A *Bhagavad Gītā* (XVII:14-16) menciona sobre três tipos de austeridade ou *tapas*: austeridade do corpo, da fala e da mente. Austeridade do corpo inclui pureza, retidão, castidade, não-violência e oferendas a seres mais elevados, sábios, brâmanes (guardiões do legado espiritual da Índia) e professores honrados. Austeridade da fala compreende falar palavras gentis, verdadeiras e benéficas que não geram ofensas, bem como a prática regular da recitação (*svādhyāya*) da sabedoria sagrada.

Austeridade da mente consiste da serenidade, gentileza, silêncio, autocontrole e emoções puras.

De acordo com a *Bhagavad Gītā* (XVII:17), uma prática espiritual equilibrada acarreta todos os tipos de penitência e é praticada com grande fé (*shraddhā*) e sem expectativa de retorno. Esse *tapas* é feito primordialmente da qualidade de *sattva*, que diz respeito ao princípio da lucidez no mundo interior e exterior. O tipo de austeridade que tem a predominância da qualidade de *rajas*, o princípio do dinamismo na natureza, tende a ser praticado com um motivo ulterior, como a obtenção de respeito, honra ou reverência ou por simples exposição egocêntrica. Por causa disso, ela também tende a ser instável ou de curta duração. Quando a qualidade de *tamas*, que representa o princípio da inércia, caracteriza a prática de austeridade, ela leva à autotortura boba ou à lesão de outras pessoas.

Sattva, *rajas* e *tamas* são os três constituintes primordiais da natureza (*prakṛti*). Todas as coisas criadas, incluindo a psique ou mente humana, são uma mistura desses três fatores chamados *gunas*. Como *tapas* depende da mente do praticante de Yoga, ele irá colher os resultados correspondentes. A não ser que a prática de austeridade tenha um forte ingrediente de *sattva*, esses resultados poderão variar desde a dor física e a agonia até um completo fracasso do processo espiritual.

Se uma pessoa pratica *tapas* com intenções de adquirir habilidades paranormais (*siddhi*) que irão impressionar ou dominar os outros, ela consolida, ao invés de transcender, o ego e, assim, ela diverge do caminho.

Por exemplo, se uma pessoa pratica *tapas* com intenções de adquirir habilidades paranormais (*siddhi*) que irão impressionar ou dominar os outros, ela consolida, ao invés de transcender, o ego e, assim, ela diverge do caminho. Se, novamente, um praticante confunde o autodesafio balanceado de *tapas* genuíno com uma mera penitência dolorosa, saltando da plena ignorância e de um masoquismo subconsciente, ele

está limitado a colher apenas dor e sofrimento que irão minar sua saúde física, possivelmente contribuindo para a instabilidade emocional e até mesmo a doença mental.

Há dois mil anos e meio, Gautama, o fundador do budismo, aprendeu a importante diferença entre *tapas* genuíno (i.e. autotranscendente) e penitência malconcebida. Por seis longos anos, ele forçou-se até que a sua estrutura corporal tornou-se definhada e perto do colapso, mas ainda sem render-lhe a almejada liberdade espiritual. Então a sua sabedoria interna levou-o a tomar o caminho do meio (*madhya-mārga*), que está além de extremos nocivos. Gautama abandonou o seu *tapas* severo, autodestrutivo, e nutriu propriamente o seu corpo. Os seus colegas ascetas que sempre olharam para ele como inspiração pensaram que ele havia retornado para a vida mundana e o afastaram. Mais tarde, depois do despertar espiritual de Gautama, os seus caminhos se cruzaram novamente e o seu brilho era tão impressionante que eles não puderam senão se prostrar diante dele com o mais alto respeito.

Há dois mil anos e meio, Gautama, o fundador do budismo, aprendeu a importante diferença entre tapas genuíno (i.e. autotranscendente) e penitência malconcebida.

Tapas genuíno nos faz brilhar como o sol. Assim podemos ser uma fonte de calor e força para os outros.

Georg Feuerstein ensina Yoga e co-dirige o Traditional Yoga Studies Interactive.
www.yrec.info

Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira.
rodrigo@cadernosdeyoga.com.br

A versão original deste artigo (em inglês) faz parte do livro *The Deeper Dimension of Yoga*, de Georg Feuerstein. Este livro foi editado no Brasil pela Editora Pensamento (www.pensamento-cultrix.com.br), como *Uma visão profunda do yoga*, com outro tradutor .

O carbono

por Prof. Hermógenes

Quando o diamante e o carvão, salvos da ilusão em que vivem, descobrirem que, em realidade, um não é mais do que o outro, nem mesmo diferente do outro, pois são a mesma coisa – o carbono –, então deixará de existir a injustiça do primeiro contra o segundo e a revolta deste contra aquele.

Quando libertos da ignorância, da estupidez, do erro, da violência, da espoliação, do ódio, da greve, da guerra, da fome, as ruínas, a miséria, o medo... tudo deixará de existir.

Acabará a luta de classe.

Acabará porque acabará a razão de lutar – a ignorância.

É ela que impede que o carvão e o diamante descubram que, em realidade, são ambos o carbono.

Extrato do livro do autor, já com distribuição esgotada: *Mergulho na paz*. 22ª ed. Rio de Janeiro: Record, 1994. p.28.

Prof. Hermógenes é autor de vários livros sobre Yoga e ministra aulas há mais de 42 anos (www.profhermogenes.com.br).

O emperador Babur cruzando o rio. Séc. XVI. MICHAUD, Roland e Sabrina.
Fonte: *Mirror of India*. London: Thames and Hudson, 1990, ilustração 80.

Introdução ao Śivaísmo da Caxemira

por Rafael José Kraisch

De acordo com os mestres desta tradição, toda a criação nada mais é que uma personificação da consciência e energia supremas, chamadas de *śiva* e *śakti*.

Um mulçumano lendo. 1640.
Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India*. London: Thames and Hudson, 1990, ilustração 105.

"Nada existe que não seja *śiva*"[1], dizem-nos as escrituras desta importante filosofia espiritual indiana conhecida como Śivaísmo da Caxemira, filosofia não-dualista cujo ensinamento principal é o de que a criação[2] inteira nada mais é do que energia consciente e que tudo o mais é esta consciência expressa em diferentes formas e nomes.

O termo "Śivaísmo" deriva de "*śiva*", que é o nome dado à realidade última – conhecida como Brahman pelo Advaita Vedānta de Śrī Śaṅkara. Portanto não se deve confundir este princípio chamado de "*śiva*" com o deus mitológico que aparece em diversos Āgamas e Purāṇas, bem como em diversas lendas populares e até mesmo como a terceira pessoa da trindade hindu, responsável pela dissolução do cosmos. Não se trata aqui da devoção a um deus pessoal, mas à percepção da consciência suprema que se revela em inúmeras formas e nomes, que é simultaneamente transcendente e imanente.

Caxemira é um estado ao noroeste da Índia, onde foram revelados os *Śiva Sūtras*, sobre os quais esta filosofia se baseia. Em seus ensinamentos principais, há uma completa identificação entre os elementos da tríade *śiva, śakti* e *nara*, ou consciência, energia e homem[3], e, desta forma o Śivaísmo da Caxemira é também conhecido como Śivaísmo Trika ou simplesmente Trika, "tríade".

O Śivaísmo Trika afirma que tudo é Deus, tudo é a perfeição suprema manifesta.

Conta a tradição que, por volta do século IX da nossa era, um grande santo conhecido como Vasugupta, habitante da Caxemira, teve um sonho no qual o próprio Śiva assumiu uma forma e lhe mostrou o caminho até uma grande rocha que continha uma série de ensinamentos gravados. Estes ensinamentos passaram então a ser chamados de *Śiva Sūtras*, os *Aforismos de Śiva*, pois são suas instruções diretas à humanidade. Vasugupta passou estes conhecimentos adiante para seus discípulos e estes os disseminaram por toda a Índia.

Conceito principal

Ao contrário de algumas filosofias espirituais cujos ensinamentos afirmam que a criação é uma ilusão criada pela mente, tendo por raiz uma *māyā* enganadora que não possui início e é indescritível, e de outras para as quais Deus é uma entidade separada e distante de tudo o mais, o Śivaísmo Trika afirma que tudo é Deus, tudo é a perfeição suprema manifesta. Para poder explicar esta elevada percepção e experiência espiritual, os mestres desta filosofia, conhecidos como "*siddhas*", "completos" ou "perfeitos", valeram-se de outras duas importantes correntes filosóficas: o Sāṁkhya de Īśvara Kṛṣṇa[4] e o Advaita Vedānta de Śaṅkarācārya.

De acordo com a filosofia Sāṁkhya, toda a criação provém de uma dualidade original conhecida como "Puruṣa e Prakṛti", ou espírito e matéria (tanto sutil quanto física – tudo aquilo que é manifesto), e tudo é formado pela interação destas duas fontes distintas. Não há um ser supremo que governa tudo, mas apenas um aglomerado de Puruṣas onipresentes que se interpenetram e que, de uma forma não explicada, mantêm-se completamente distintos da natureza criada. Assim o sistema Sāṁkhya passou a ser considerado um sistema ateísta, pois não crê num deus supremo. Já o Advaita Vedānta vai mais além de uma simples dualidade entre espírito e matéria, afirmando que há um poder absoluto criador e regente de todas essas multiplicidades de nomes e formas. Esse espírito supremo é conhecido como Brahman, que é sem atributos (*nirguṇa*), sem forma (*nirākāra*), sem características (*nirviśeṣa*) e não-agente (*akarta*). Para *Śaṅkarācārya*, somente Brahman é real, e todas as diferenças e pluralidades são ilusórias:

> *Brahman satya, jagan mithyā, jīvo brahmaiva nāparaḥ*
>
> Brahman é real, o universo é irreal, a alma individual é idêntica a Brahman.

Śaṅkarācārya também ensina que a criação é apenas relativamente real (*vyāvahārika sattā*), sendo ela uma sobreposição a Brahman, tal

qual uma miragem de água que é vista sobre um monte de areia no deserto - a água não existe realmente, mas apenas na mente de quem a vê. Brahman é eterno e imóvel e é impossível que possa se transformar em alguma outra coisa. Ele continua explicando que a origem de tudo o que existe é *māyā*, a "ilusão", o seu poder lúdico, que é tanto real quanto irreal, e é este poder que faz com que uma criação passe a existir. Contudo, ainda assim, *māyā* é diferente de Brahman. Portanto, baseando-se nesses argumentos, os mestres do Śivaísmo Trika afirmam que há ainda uma leve dualidade no Advaita Vedānta de Śaṅkarācārya.

Os mestres do Śivaísmo Trika afirmam que há ainda uma leve dualidade no Advaita Vedānta de Śaṅkarācārya.

O Śivaísmo Trika constrói, por outro lado, um não-dualismo puro que assume uma singular realidade chamada de Parama Śiva[5] (ou Śiva absoluto) que se apresenta com dois aspectos (mais para fins didáticos): *prakāśa* ("luz", o princípio de auto-iluminação, também chamado de Śiva) e *vimārśa* ("experiência", o princípio de autopercepção, também chamado de *śakti*). Ambos são reais porque não pode haver algo separado e diferente, uma fez que Deus é o todo absoluto. O efeito não pode ser diferente da causa. Desta maneira, Trika reconcilia o dualismo do Sāṁkhya de Īśvara Kṛṣṇa com o não-dualismo do Advaita Vedānta de Śaṅkarācārya.

Parama śiva – a natureza da realidade suprema

Como dito anteriormente, *parama-śiva* tem dois aspectos, *prakāśa* e *vimārśa*. Estes dois aspectos não devem ser encarados como separados, mas constituindo uma unidade tal como o fogo e sua luz, a água e sua fluidez ou dois lados de uma mesma moeda. *Prakāśa* é o princípio original de automanifestação, o puro "eu", enquanto que *vimārśa* é a percepção e conscientização deste puro "eu". Na língua portuguesa, a atuação destes dois princípios pode ser expressa pela expressão única e total de

"eu sou": é Deus manifestando-se e percebendo-se plenamente. E dentro da filosofia Trika, *vimārśa* é o princípio responsável pela manifestação, sustentação e reabsorção da criação, recebendo, assim, o nome de *para-śakti*, "poder supremo". Assim, a realidade suprema ou *parama-śiva* não é apenas a consciência universal que cria e rege tudo, mas é também o poder supremo que se revela e existe em toda a criação. E por esta razão é dito que Deus é ao mesmo tempo transcendente e imanente.

Os mestres do Śivaísmo Trika também explicam que, dentre todos os infinitos poderes e atributos de *parama-śiva*, apenas cinco são fundamentais para nosso estudo e compreensão:

1. *cit-śakti*: "poder da consciência suprema". É outro nome para *prakāśa*. Também é chamado de *śiva*;
2. *ānanda-śakti*: "poder do êxtase supremo". É *vimārśa* já discutido anteriormente. Também é chamado de *śakti*;
3. *icchā-śakti*: "poder da vontade suprema". É poder de livre decisão para criar;
4. *jñāna-śakti*: "poder do conhecimento supremo". É a onisciência do absoluto;
5. *kriyā-śakti:* "poder do ato divino". É a habilidade do ser supremo de assumir e controlar toda e qualquer forma.

A realidade suprema ou *parama-śiva* não é apenas a consciência universal que cria e rege tudo, mas é também o poder supremo que se revela e existe em toda a criação.

Durante o processo de criação, o próprio *parama-śiva*, por intermédio de sua *śakti* suprema e por seu *svātantrya*, "livre vontade" ou "independência", aceita reduzir-se a níveis cada vez mais inferiores e densos de energia. Esse processo é conhecido como *pariṇāma*, "alteração", "transformação", e é realizado em 36 níveis diferentes conhecidos como *tattvas*, "princípios". E nesse processo de densificação, todas essas cinco *śaktis* acima citadas se convertem em poderes limitados em nosso interior, fazendo-nos acreditar

que somos um ego transitório ao invés de aceitarmos que somos a presença divina em plena ação. Por esse processo ser prolongado demais, devido à sua complexidade e profundidade (engloba 11 *tattvas* além do Sāṁkhya), não discutiremos ele neste artigo.

A percepção de Deus no mundo

O que é e como é a origem da criação? De que forma tudo passou a existir?

O Sāṁkhya responde a isso dizendo que a criação é o resultado da interação entre Puruṣa e Prakṛti, ou espírito e matéria. Contudo, em seus ensinamentos, não é dada nenhuma razão que explique o porquê desta união. No Vedānta, há a aceitação de que existe um poder superior, um agente inteligente que coordene todo o processo, mas igualmente não mostra *onde* nem *como* o impulso original surge.

No Śivaísmo Trika, há uma colocação muito importante sobre o porquê da criação. Deus, ou no nosso caso, *parama-śiva*, é *svātantrya*, "auto-independente", "livre". A criação é *vilāsa*, um "jogo", uma "brincadeira" inocente d'Ele. Compreender que tudo é um jogo é permanecer centrado na vontade divina. Em êxtase transcendental, *śiva* e *śakti*, criam infinitos universos, tal como uma criança que cria seus personagens pela própria felicidade que isto lhe dá.

O que é e como é a origem da criação? De que forma tudo passou a existir?

Esse poder inicial decorrente de sua *svātantrya* recebe o termo técnico dentro do Śivaísmo Trika de "*spanda*", "vibração", "pulsação". Os físicos de hoje já aceitam, por meio de suas descobertas científicas, que tudo o que há no universo é vibração, porém, em diferentes níveis de freqüência, eles explicam que o que difere uma música de uma pedra são apenas os níveis vibratórios diferentes no qual se encontram. Porém o que muitos físicos ainda não entenderam é que esta energia onipresente vibrante em todas as coisas é, além de poder infinito, também consciência ou inteligência infinita. E isto se aproxima do que chamamos de *śakti*, o

poder de ação do absoluto. Quando o supremo resolve criar, é seu poder, conhecido como *śakti*, que se manifesta então em infinitas formas, aparecendo como diferentes universos, deuses, homens, plantas, animais e tudo o que existe dentro e fora de nós. E assim o sistema Trika continua ensinando que Deus é, ao mesmo tempo, transcendente e imanente, pois assim como a chama de uma vela acende outra sem ser diminuída, o absoluto mantém seu aspecto puro e imutável além de toda a criação, enquanto que é isto que se revela em todas as coisas, nomes e formas, pois o *efeito não pode ser diferente de sua causa* ou, em outras palavras, o *efeito não pode existir separado ou independente de sua causa*.

Um mestre *siddha* de nossos tempos, Svāmi Muktānanda Paramahaṁsa, descrevendo sua própria experiência ensinou: "O aspecto funcional de *citi*[6], os raios da luz da consciência, estão presentes em todas as direções, em todo lugar (...) *Paraśiva*[7] é a alma do universo – supremamente puro, completamente cheio, o ser consciente (...) Não existe nada separado de *śiva*. Não existe outro além de *śiva*. Tudo o que existe é *śiva*. Estar ciente de *paraśiva* é ser destemido e livre no ser. Não existe nada que não seja *śiva*; não há lugar que não seja *śiva*; não existe tempo que não seja *śiva*; não há estado que não seja *śiva*. Nem um simples pensamento pode surgir separado de *śiva*. Estar ciente disso é estar ciente de *śiva*. Aqui, lá, para tudo o que você olha, tudo o que você pensa, é *śiva*...".

No Śivaísmo Trika, há uma colocação muito importante sobre o porquê da criação. Deus, ou no nosso caso, *parama-śiva*, é *svātantrya*, "auto-independente", "livre". A criação é *vilāsa*, um "jogo", uma "brincadeira" inocente d'Ele.

Voltando para casa – a libertação

Do ponto de vista da realidade suprema, não há nenhuma limitação ou imperfeição. Contudo vimos que Deus, por livre vontade ou *svātantrya*, assume em Si próprio, limitações diversas, condensando e dissimulando Sua energia pura e perfeita, "quebrando" sua unidade suprema em

inúmeras formas e nomes, gerando a consciência da dualidade que afirma que somos seres separados, limitados e que, de uma forma ou de outra, nos faz pensar que Deus está em algum lugar distante e separado de nós. Contudo esse é seu *vilāsa*, Seu passa-tempo. Ele reduz Sua consciência divina somente para ter que novamente reencontrá-la. Este processo de contração e expansão da consciência suprema é comparado ao piscar de olhos do supremo, que é *nimeṣa* (fechar) e *unmeṣa* (abrir). *Nimeṣa* é o recolhimento da consciência divina e *unmeṣa* é a expansão para sua condição original. Ambos os estados estão contidos em *śiva* simultaneamente.

Contudo como se desenvolve este processo de contração? Isto é feito por intermédio de sua *śakti*, seu poder supremo, que se manifesta como *māyā*, "magia"[8]. Por meio desta *māyā*, o poder e inteligência infinitos são reduzidos a meras frações, surgindo o ser individual, a alma limitada, presa ao karma, à dualidade e às leis materiais. Deve-se saber que, para o Trika, "ignorância" não significa falta de conhecimento, mas conhecimento limitado ou incompleto, pois conhecimento é um atributo da consciência. A questão é como desenvolver o conhecimento correto e a purificação de todos os aglomerados mentais adquiridos na jornada de evolução de volta à pureza original.

Os físicos de hoje já aceitam, por meio de suas descobertas científicas, que tudo o que há no universo é vibração, porém, em diferentes níveis de freqüência.

De acordo com o sistema Trika há três meios pelos quais uma alma limitada, ou *jīva*, pode alcançar *mokṣa*, a "libertação" espiritual, que, no Śivaísmo Trika, é sinônimo de completa perfeição espiritual, beatitude ininterrupta, amor absoluto e percepção contínua da unidade entre todas as coisas e *śiva*. Para um ser liberado, um *siddha*, toda a criação é o pulsar da consciência divina. Para onde quer que olhe, vê apenas *śiva*. Os sábios contam que até mesmo a conversa mais casual de um ser assim produz mais benefícios do que as palavras dos Vedas e é mais poderosa que qualquer mantra,

O *efeito não pode ser diferente de sua causa* ou, em outras palavras, *o efeito não pode existir separado ou independente de sua causa*.

pois provém diretamente da fonte mais íntima: o ser interior. Para ele, a experiência de unidade com Deus não é mais sentida apenas na meditação silenciosa com os olhos fechados, mas também em suas atividades diárias, enquanto é um chefe de família, professor ou aluno. A antiga experiência de "*papo'ham deho'ham*", "sou pecador, sou um corpo limitado" foi definitivamente substituída por "*purno'ham śivo'ham*", "sou perfeito, sou *śiva*".

Estes três caminhos ou *upāyas* são aparentemente divididos porque se referem a níveis diferentes de preparação espiritual de cada praticante. O primeiro e mais elevado é *śambhavopāya*. O segundo, para praticantes de nível médio, é *śaktopāya*. O terceiro, tido como inferior, é *ānavopāya*.

Ānavopāya é o início da jornada, indicado para aqueles que ainda têm um forte desejo pelos prazeres mundanos ou são fortemente ligados à ilusão de dualidade. Aqui se inclui a grande maioria das práticas espirituais conhecidas, como controle da respiração, focalização em determinadas áreas do corpo ou em determinados objetos, contemplações diversas, vocalização de mantras e textos, rituais, adoração de ídolos e afins. Tem como finalidade preparar o corpo e purificar a mente para os níveis mais avançados. Aqui se desenvolve o amor a Deus e nutre-se o anseio pela realização espiritual. Com o passar da prática, o aspirante já está mais livre de seus sentimentos e desejos inferiores e passa a ter uma clara percepção de que Deus realmente habita o seu interior. Práticas como rituais e adoração de ídolos, embora não sejam desvalorizadas, são postas de lado e passa-se a compreender que o verdadeiro ídolo a ser adorado habita em seu coração e que estudos de livros e até mesmo das escrituras servem apenas para indicar, mas não para dar a experiência. Então o aspirante passa para o segundo nível, que é *śaktopāya*.

Neste nível, indicado para praticantes de nível médio, a atividade mental é o principal fator. Deve-se meditar e contemplar idéias como "eu sou *śiva*", "tudo é *śiva*" etc., pelo qual o praticante adquire firmeza mental e clareza para compreender sua identidade verdadeira. Durante suas práticas tais como *japa* ou adoração mental, deve ter em mente que na realidade não há diferença entre aquele que adora e aquele que é adorado, bem como o próprio ritual da adoração, pois tudo é *śiva*. Gradualmente o senso de dualidade do buscador vai sendo vencido e passa então a entrar num sentimento maior de unidade com *śiva*, subindo então para o terceiro e mais elevado caminho, chamado de *śambhavopāya*, que é somente para os aspirantes mais adiantados. Este termo refere-se a *śambhu*, que é outro nome para *śiva* e significa "benevolente", "prazeroso". Este é o nível no qual o aspirante não usa técnicas tidas como inferiores e dualistas, como visualizações, mantras, *prāṇāyāmas*, etc. Não que estas técnicas não sejam boas, mas que neste nível a mente do praticante deve ser tão pura que permaneça apenas consciente de sua natureza mais íntima, além de pensamentos, no estado de *nirvikalpa* (sem formas). Este caminho envolve a prática de manter a constante consciência de que o universo nada mais é que *śiva*. Deve haver apenas a consciência do puro Eu que está em todas as coisas, num estado de mente completamente sereno, mas ativo, seja em silêncio ou durante as atividades rotineiras do mundo. Neste estágio, o praticante já é quase considerado um ser liberado.

E, finalmente, quando a mente e o espírito deste praticante estão completamente limpos, surge um quarto caminho, tido como secreto, e que é chamado de *anupāya*. Em essência, este não é mais um caminho, pois como o próprio nome indica, ele é "isento de meios" (o prefixo "*an*" indica negação). Quando a alma deste praticante alcança *anupāya*, ele já está completamente liberto, sem karmas, completamente livre da dualidade e de todo

Durante suas práticas tais como *japa* ou adoração mental, deve ter em mente que na realidade não há diferença entre aquele que adora e aquele que é adorado

O Śivaísmo da Caxemira influenciou muitas outras filosofias dentro da Índia

o mal que isto cria. Aqui, ele reconhece que toda a criação é permeada pela sua consciência. Este é o estado de quem está liberado em Deus, preenchido com a realização de que nunca foi ignorante e inexplicavelmente nunca foi liberado. Ele sabe que nada foi abandonado e nada foi ganho. Tudo o que há para se dizer é que é *śiva* e a criação é seu próprio parque de diversões.

Onde estudar mais

No Brasil, não há centros específicos para o estudo do Śivaísmo da Caxemira e, até mesmo na Índia, seu principal foco de estudo é mesmo na Caxemira. Podem-se encontrar muitos livros publicados em inglês, graças ao grande trabalho de Svāmi Lakṣmanju e de seus discípulos. Svāmi Lakṣmanju foi o último de uma linhagem direta de mestres que se iniciaram com o próprio Vasugupta. Deve-se notar que o Śivaísmo da Caxemira influenciou muitas outras filosofias dentro da Índia e um de seus ramos é o Śaiva Siddhānta, ao Sul da Índia, com uma ênfase mais devocional e extática. Um de seus maiores expoentes foi o notável Satguru Śivaya Subramuniyasvāmi, fundador da revista *Hinduism Today*.

Também há outros grandes mestres que ajudaram a difundir esta filosofia, embora não sejam integrantes diretos de sua linhagem. Pode-se citar o Siddha Yoga de Svāmi Muktānanda Paramahaṁsa, considerado uma das autoridades mundiais dentro do campo do Śivaísmo Trika; o Siddha Mahā Yoga de Svāmi Śivom Tirth; o Spanda Yoga de Ācarya Kedar (discípulo de Svāmi Muktānanda e Gurumayi Cidvilāsānanda) e muitos outros eruditos e professores por todo o mundo.

Algumas páginas na internet muito boas são as seguintes:

- www.kashmirshaivism.org
- www.sanskrit-sanscrito.com.ar
- www.shaivam.org

- www.universalshaivafellowship.org
- www.muktabodha.org
- siddhanta.shaivam.org

No Brasil, há apenas um livro dedicado exclusivamente ao assunto, que é o livro *Shiva-Sutra: realidade e Realização supremas*, de I. K. Taimni, publicado pelo Grupo Annie Besant. Os livros em inglês podem ser encomendados pelos sites supracitados.

Rafael José Kraisch pratica e dá aulas de Yoga em Joinville/SC.
rafaelkraisch@pop.com.br

Notas

[1] *"Na śivam vidyate kvacit"* (*Svācchanda Tantra*).

[2] Por criação ou natureza quer-se dizer tudo aquilo que é manifestado, desde o nosso nível ou plano tridimensional em que vivemos até aqueles em que estamos habituados a chamar de "sutis" ou "espirituais" (i.e. os planos demoníacos, dos antepassados, dos deuses e almas elevadas, incluindo o nível do deus Brahmā).

[3] No sentido "alma e matéria".

[4] Não confundir com o deus Kṛṣṇa da *Bhagavad Gītā*.

[5] *parama-śiva* é indicado como masculino, porém a realidade suprema não é nem masculina nem feminina, estando além das dualidades.

[6] Um outro nome para *śakti*.

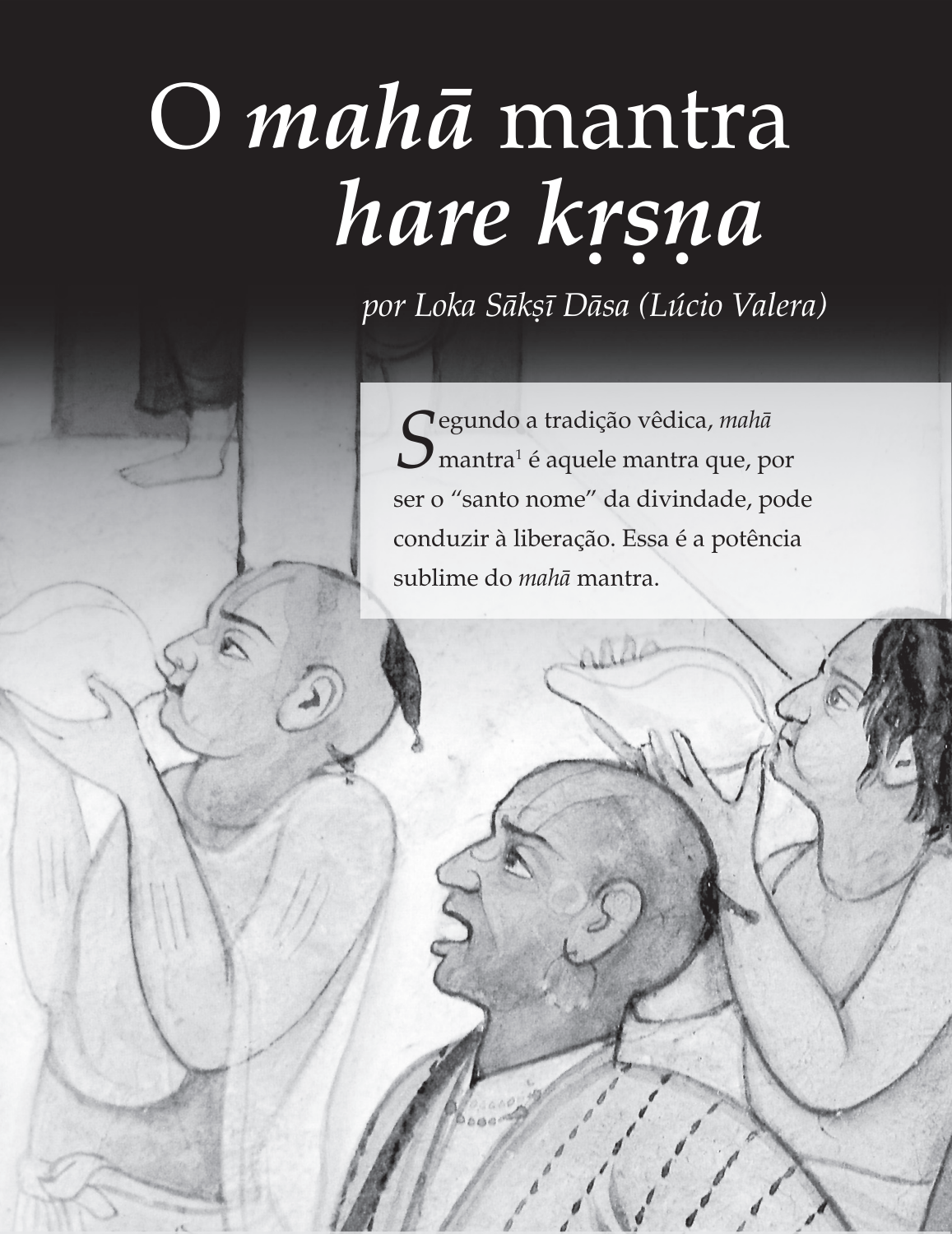
[7] O mesmo que *parama-śiva*.

[8] Uma das traduções para *māyā* é "magia". A intenção é mostrar que *śiva* é o mágico e *māyā* é seu ato divino de ludibriar e esconder. Embora utilizem o mesmo termo, o significado dado pelo Śivaísmo Trika é muito diferente do utilizado pelo Advaita Vedānta, pois, para este último, *māyā* é considerada simultaneamente idêntica e separada do Absoluto ou estando dentro e fora do Absoluto. Ela é irreal, não possuindo base em si mesma. Para o Advaita Vedānta, o mundo é *māyā*, uma ilusão, uma mentira. A criação é, na verdade, uma miragem. Por outro lado, o Trika não aceita este ponto de vista, pois não pode haver um ser absoluto e algo que está separado dele e é irreal. Neste sentido, *māyā* torna-se apenas um agente limitador de percepção, pois a criação é real e idêntica a *śiva*, sendo *māyā* apenas a falta desta percepção. Não pode haver efeito separado de sua causa.

O *mahā* mantra *hare kṛṣṇa*

por Loka Sākṣī Dāsa (Lúcio Valera)

Segundo a tradição vêdica, *mahā* mantra[1] é aquele mantra que, por ser o "santo nome" da divindade, pode conduzir à liberação. Essa é a potência sublime do *mahā* mantra.



Sacerdotes tocam cornetas de concha. Séc. XVIII.
Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India*. London: Thames and Hudson, 1990, ilustração 132.

A literatura vêdica afirma que:

नम चिन्तमनिःकृष्णश्चैतन्यरस विग्रहः ।
पूर्णः शुद्धो नित्यमुक्तोऽभिन्नत्वान्नामनामिनोः ॥

nama cintamaniḥ kṛṣṇaś caitanya-rasa-vigrahaḥ
pūrṇaḥ śuddho nitya-mukto 'bhinnatvān nāma-nāminoḥ

O santo nome de Kṛṣṇa é de essência espiritual (*cintamani*) e a forma plena dos relacionamentos espirituais (*caitanya-rasa*). Ele é pleno, puro e eternamente liberado, pois no plano espiritual não há diferença alguma (*abhinna-tvan*) entre o nome (*nāma*) e o nominado (*nāmin*)."

(Padma Purāṇa : 1, 2)

Os mantras possuem dois principais aspectos: *bīja* (semente) e *pada* (pé)[2]. A sílaba *oṁ* (*oṁkāra*) é o *bīja-mantra* por excelência, sendo considerado a representação sonora da Divindade em seu aspecto imanifesto (*avyakta*); ele, imanente em todas as coisas, está implícito em todos os *mantras* vêdicos. Mas quando a relação mística é considerada do ponto de vista da alteridade, em uma relação pessoal de amor (*bhakti-rasa*) com a Divindade, temos de utilizar o aspecto *pada* do *mantra*. O *pada-mantra* é uma sentença completa expressando uma prece ou invocação da Divindade. A árvore imanifesta na semente pode agora ser vista plenamente manifesta no seu pé, pleno de galhos, folhas, flores e frutos.

Os mantras possuem dois principais aspectos: *bīja* (semente) e *pada* (pé)

O mais conhecido desses mantras é o *mahā* mantra *hare kṛṣṇa*. Apesar de ter sido mundialmente divulgado por Srila Bhaktivedanta Swami Prabhupada, ele não é um mantra exclusivo do Movimento Hare Krishna; todas as linhas vêdicas o utilizam. Qual é a razão disso?

As escrituras vêdicas, tanto as Upaniṣads como os Purāṇas, recomendam o cantar do *mahā* mantra *hare kṛṣṇa* como o processo de meditação para Kali Yuga, a atual era de desavenças e caos em que vivemos há mais de 5.000 anos.

हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे
हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे।
इति षोडषकं नाम्नां कलिकल्मसनाशनं
नतः परतरोपायः सववेदेषु दृश्यते॥

hare kṛṣṇa hare kṛṣṇa kṛṣṇa kṛṣṇa hare hare
hare rāma hare rāma rāma rāma hare hare

iti ṣoḍaśakaṁ nāmnāṁ kali-kalmasa-nāśanam
nataḥ parataropāyaḥ sarva-vedeṣu dṛśyate

Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare;
Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare.
Essas dezesseis palavras agem especificamente contra as contaminações da era de Kali. Chega-se a essa conclusão após se pesquisar todas as escrituras vêdicas.

(Kali-santaraṇa Upaniṣad : 1,2)

कलेर्दोषनिधे राजन्नस्ति ह्येको महाङ्गुणः।
कीर्तनादेव कृष्णस्य मुक्तसङ्गः परं व्रजेत्॥

kaler doṣa-nidhe rājann asti hy eko mahāṅ guṇaḥ
kirtanād eva kṛṣṇasya mukta-saṅgaḥ paraṁ vrajet

Meu querido rei, apesar de a era de Kali ser um oceano de defeitos, ainda assim há uma grande qualidade: Simplesmente por cantar os santos nomes do Senhor Kṛṣṇa pode-se libertar do cativeiro material e ser promovido ao mundo transcendental.

(*Śrīmad-Bhāgavatam :* 12.3.51)

हरेर्नाम हरेर्नाम हरेर्नामैव केवलम्।
कलौ नास्त्येव नास्त्येव नास्त्येव गतिरन्यथा॥

harer nāma harer nāma harer nāmaiva kevalam
kalau nāsty eva nāsty eva nāsty eva gatir anyathā

Os nomes do Senhor Hari, os nomes do Senhor Hari, os nomes do Senhor Hari, certamente cantá-los é o único caminho nessa era de Kali. Não há outra maneira. Não há outra maneira. Não há outra maneira.

(*Bṛhan-nāradīya Purāṇa :* 38.126)

O *mahā mantra hare kṛṣṇa* é constituído de três palavras: *hare*, *kṛṣṇa* e *rāma*, todas declinadas no vocativo. *Hare* é a forma vocativa de *harā*. *Harā* é um nome de Rādhā, a energia interna de prazer (*hladhini-śaktiī*) de Kṛṣṇa. Quando nos dirigirmos a Deus, temos de fazê-lo indo primeiro à sua *śakti*, como, por exemplo, a *Lakṣmī-Nārāyaṇa, Śrī-Viṣṇu, Sītā-Rām* etc.

O nome Kṛṣṇa significa "todo atrativo". Segundo a tradição *vaishnava*, apesar de a Verdade Absoluta (*Paraṁ brahman*), ou o Si-mesmo supremo (*Param ātman*), quando considerada no seu aspecto infinito da existência (*Brahman*), não poder ser definida plenamente por nenhum nome ou conceito material (*nama-rūpa)*, ela se manifesta plenamente para os seus devotos, através de suas potências inconcebíveis (*acintya-śakti*) como Bhagavān, "aquele que é pleno de opulências ilimitadas". Porque, devido às Suas opulências, Bhagavān (a Suprema personalidade de Deus) atrai todos. Ele é chamado de Kṛṣṇa. O *Mahābhārata* (*Udyoga-parva* 71.4) analisa o nome Kṛṣṇa da seguinte forma:

कृषिर्भूवाचकः शब्दो नश्च निर्वातिवाचकः।
तयोरैक्यं परं ब्रह्म कृष्ण इत्यभिधीयते॥

kṛṣir bhū-vācakaḥ śabdo ṇaś ca nirvāti-vācakaḥ
tayor aikyaṁ paraṁ brahma kṛṣṇa ity abhidhīyate

A palavra "*kṛṣ*" é o aspecto atrativo da existência do Senhor, e "*ṇa*" significa "prazer espiritual". Ao acrescentar à raiz verbal "*kṛṣ*"o afixo "*ṇa*", temos "*kṛṣṇa*", que indica a Verdade Absoluta (*paraṁ brahma*).

Finalmente, *Rāma* é outro nome de *Bhagavān* e significa "a fonte do prazer":

रमन्ते योगिनोऽनन्ते सत्यानन्दचिदात्मनि ।
इति रामपदेनासौ परं ब्रह्माभिधीयते ॥

ramante yogino 'nante satyānanda-cid-ātmani

iti rāma-padenāsau paraṁ brahmābhidhīyate

Os místicos sentem prazer espiritual ilimitado do Ser eterno, consciente e bem-aventurado, portanto a Verdade Absoluta (*paraṁ brahma*), e conhecido como Rāma."

(*Rāma-pūrva-tāpiny-upaniṣad* : 1.6)

Portanto, segundo a tradição de *bhakti*, o *mahā* mantra *hare kṛṣṇa* é uma prece que apela ao Senhor Supremo através de sua energia de serviço e pode ser traduzida livremente da seguinte forma:

"Ó energia de amor do Senhor (*hare*), ocupe-me no serviço daquele que é todo atrativo (*kṛṣṇa*) e a fonte do prazer (*rāma*)".

Cante e seja feliz!

Loka Sākṣī Dāsa (Lúcio Valera) é mestrando em Ciência da Religião (UFJF), brâmane iniciado no Vaishnavismo e instrutor de yoga, sânscrito, filosofia, teologia e cultura vêdica.

lokasaksi@aol.com

Notas

[1] *Mahā* significa "grande".

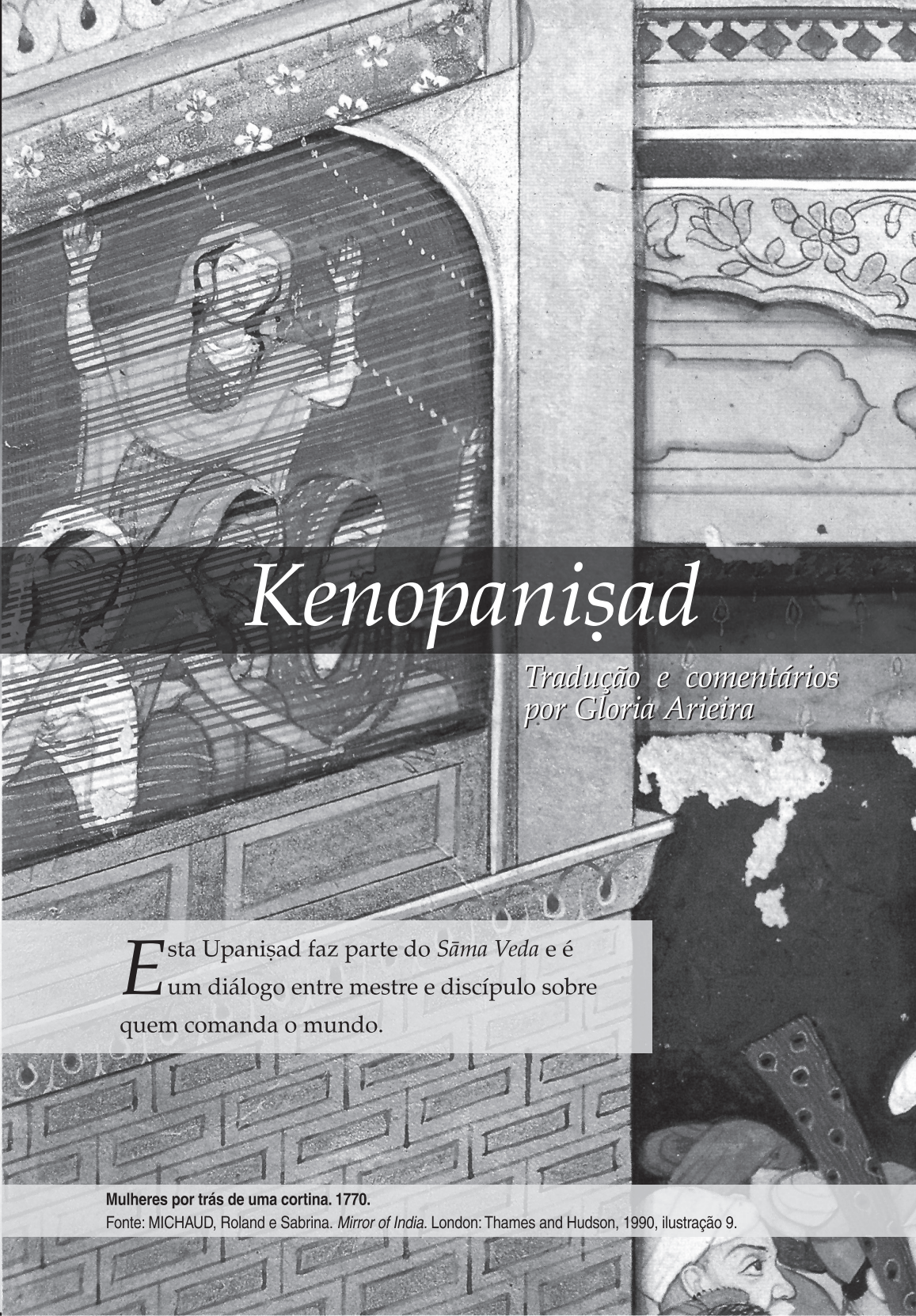
[2] GUPTA, Sanjukta. The Pancaratra Attitude to Mantra. *In:* ALPER, Harvey P. *Understanding Mantras*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1991, p. 235.

[3] Apesar de alguns manuscritos dessa Upaniṣad apresentar a linha "*hare rāma*" antes de "*hare kṛṣna*", segundo a autoridade de *Śrī Chaitanya*, a forma recomendada para se cantar esse mantra é com "*hare kṛṣṇa*" primeiro. Na verdade a alteração da ordem não muda o sentido do mantra.

Kenopaniṣad

Tradução e comentários por Gloria Arieira

Esta Upaniṣad faz parte do *Sāma Veda* e é um diálogo entre mestre e discípulo sobre quem comanda o mundo.



Mulheres por trás de uma cortina. 1770.
Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India.* London: Thames and Hudson, 1990, ilustração 9.

A *Kenopaniṣad* ou *Kena Upaniṣad* pertence ao *Sāma Veda*. Seu verso de paz, que inicia o texto, está presente também nas outras Upaniṣads do mesmo Veda. O texto possui quatro capítulos, sendo que o primeiro está em versos e os outros em prosa. No capítulo 1, o assunto é Nirguṇa Brahman, "a verdade absoluta livre de qualidades", e este ensinamento dirige-se aos estudantes mais bem preparados. Porém nem todos os estudantes entendem o que foi ensinado. Então, com o propósito de esclarecer para esses outros, a Upaniṣad repete o que foi dito neste primeiro capítulo, usando uma linguagem mais accessível e ilustrativa. As Upaniṣads são o meio de conhecimento do Ser individual, Ātman, como idêntico ao Absoluto, a causa do universo. Através da compreensão desta identidade, o indivíduo torna-se liberto do sofrimento e do sentimento de mortalidade.

Que meus órgãos de percepção e ação, minha fala, energia vital, olhos, ouvidos e todos os outros órgãos tenham força. Tudo é Brahmann, [que é conhecido através] das Upaniṣads. Que eu jamais repudie Brahman. Que Brahmann jamais seja indiferente a mim [i.e., que sua bênção esteja sobre mim]. Que não haja indiferença [da minha parte]. Tampouco haja indiferença [para comigo]. Que as qualificações mencionadas nas Upaniṣads estejam em mim, que estou buscando o conhecimento de [Brahman que é] Ātman. Paz. Paz. Paz.

Primeiro capítulo

1.1 Comandada pelo desejo de quem a mente vai [para diversos objetos]? Por quem é comandado o funcionamento do *prāṇa*, que é o primeiro? Pelo desejo de quem [as pessoas] falam estas palavras? Qual o poder que impele os olhos e os ouvidos [a objetos]?

1.2 Aquele [Brahmann] é o ouvido do ouvido, a mente da mente, a fala da fala, o *prāṇa* do *prāṇa*, o olho do olho. Os sábios, abandonando [as noções errôneas], abandonando este mundo, tornam-se imortais.

1.3 O olho não vai lá [até Brahmann]. Tampouco vai a fala. Nem a mente [consegue objetivar Brahmann]. Nós não conhecemos [este Brahmann]. Tampouco compreendemos como alguém pode ensinar sobre ele.

1.4 "Este [Brahmann] é diferente do que é conhecido. Está além do não-conhecido". Assim escutamos daqueles que vieram antes [e falaram sobre Brahmann]. Esses nos ensinaram claramente sobre este [Brahmann].

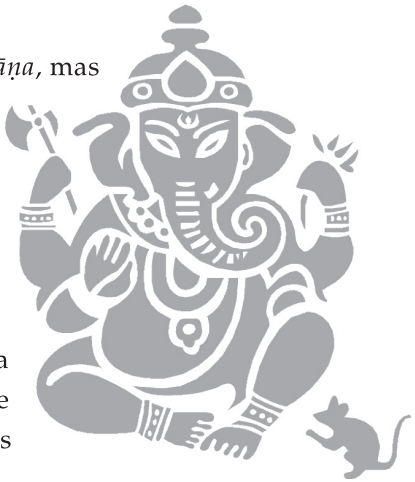
1.5 Aquele que não é expresso por palavras, mas através do qual as palavras são expressas. Saiba você que esse é Brahman. Não é esse sobre o qual [as pessoas] meditam.

1.6 Aquele que não é pensado pela mente, mas através do qual, dizem, a mente é capaz de pensar. Saiba você que esse é Brahman. Não é esse sobre o qual [as pessoas] meditam.

1.7 Aquele que não é visto pelo olho, mas por cuja causa o olho é capaz de ver. Saiba você que esse é Brahman. Não é esse sobre o qual [as pessoas] meditam.

1.8 Aquele que não é escutado pelo ouvido, mas por causa do qual o ouvido é capaz de escutar. Saiba você que esse é Brahman. Não é esse no qual [as pessoas] meditam.

1.9 Aquele que não é sustentado pelo *prāṇa*, mas através do qual o *prāṇa* é sustentado. Saiba você que esse é Brahman. Não é esse sobre o qual [as pessoas] meditam.



Sumário do primeiro capítulo

Assim como a maioria das Upaniṣads, esta também está na forma de um diálogo entre mestre e discípulo, apesar de seus nomes

serem desconhecidos. O estilo de diálogo nos revela que este conhecimento deve ser adquirido de um professor ou professora. Indica que ele deve ser aprendido de um mestre.

O aluno pergunta ao mestre sobre o que é que faz todos os nossos órgãos funcionarem, apesar de eles serem feitos de matéria.

O mestre não pode dar uma resposta direta, pois não se trata de um objeto que possa ser objetificado, sentido ou pensado. Então, indiretamente, o mestre O define como o ouvido do ouvido, a mente da mente e assim por diante (1.2). Isto porque o Eu é a consciência que permeia os ouvidos, que é diferente do ouvido, que não é um objeto para o ouvido nem devido ao qual o ouvido ouve.

O mestre explica que este Brahmann que o estudante deseja conhecer é a causa pela qual cada órgão objetifica o mundo externo, mas que não pode ele mesmo ser objetificado por nenhum órgão. Qualquer coisa objetificada, incluindo as deidades de meditação, não é Brahmann. O mestre dá outra definição: é aquele que não é conhecido nem não-conhecido (1.4), i.e., é sempre sujeito e nunca pode se tornar objeto de conhecimento. Apesar de o sujeito não ser objeto de conhecimento, não podemos duvidar de sua existência, pois ele é auto-evidente como "Eu". O fruto desse conhecimento é o ganho da imortalidade.

Segundo capítulo

2.1 Se você considera que conhece Brahman bem, você só conhece um pouco a forma de Brahman; você conhece a forma de Brahman [no indivíduo] e a forma de Brahman nas deidades. Portanto eu considero que Brahman tem de ser analisado por você. [Agora] eu considero que conheço [Brahman].

2.2 Eu não considero que conheço bem, tampouco considero que não conheço; conheço e não conheço. Aquele entre nós que compreende isto, "não considero que não conheço; eu conheço e não conheço", esse conhece.

2.3 Para quem [Brahman] não é conhecido, para esse, [Brahman] é conhecido. Para quem [Brahman] é conhecido, esse não conhece. Para aqueles que conhecem, não é conhecido. Para os que não conhecem, é conhecido.

2.4 [Brahman] é conhecido quando é percebido através das várias formas de conhecimento. Esse [que conhece Brahman] alcança a imortalidade. Através de si mesmo [de uma mente preparada], ele alcança força. Com o conhecimento, ele alcança imortalidade.

2.5 Se nesta vida ele conhece [Brahmann], então existe verdade [na sua vida]. Se aqui ele não conhece, então há uma grande perda. Percebendo Brahman em todos os seres, os sábios, dando as costas para o mundo, tornam-se imortais.

Sumário do Segundo Capítulo

Para acabar com possíveis erros no entendimento dos estudantes, o mestre sacode o estudante, dizendo, em suma, o seguinte: Se você acha que conhece muito bem, então você conhece bem pouco. Este seu Brahmann deve ser analisado mais profundamente.

O estudante volta com firme convicção e diz: Eu não considero que conheço bem, tampouco considero que não conheço; conheço e não conheço. Aquele entre nós que compreende isto, "não considero que não conheço; eu conheço e não conheço", esse conhece (2.2). A própria Upaniṣad menciona como Brahmann deve ser conhecido. Brahman é a própria consciência na qual cada pensamento e ausência de pensamento brilham. Podemos reconhecer a consciência [Eu] que permeia cada pensamento, que é distinta de cada pensamento, que não é objeto de nenhum pensamento e é a razão pela qual somos conscientes de cada pensamento. Então a Upaniṣad revela que esse conhecimento é o único "caminho" para a imortalidade e elogia esse conhecimento através da afirmação de que a vida se torna válida somente quando se adquire esse conhecimento.

Terceiro capítulo

3.1 Conta-se que Brahman conquistou a vitória para os *devas* [as deidades]. Os *devas* se tornaram orgulhosos com esta vitória de Brahman. Eles pensaram "Essa vitória é nossa, é unicamente nossa essa grandeza".

3.2 É dito que [Brahmann] compreendeu aquilo [aquele orgulho e a maneira errada de pensar sobre si mesmo] e apareceu em frente deles. Eles não sabiam quem era aquele Ser brilhante.

3.3 Eles disseram a Agni "Ó Jātavedas, descubra isto, quem é esse Ser brilhante". "Sim" [disse Agni].

3.4 Ele [Agni] foi para perto daquele [Ser brilhante] e este último disse "Quem é você?". Agni disse "Eu sou Agni. Sou Jātavedas".

3.5 [O Ser brilhante perguntou a Agni] "Qual é a força que existe em você?". [E Agni respondeu] "Eu queimo tudo isto que está na Terra".

3.6 [O Ser brilhante] colocou na sua frente uma palha e disse "Queime isto". Aproximando-se dela, com toda sua força, ele não foi capaz de queimá-la. Ele retornou [aos *devas* e disse] "Eu não fui capaz de saber quem é esse Ser brilhante".

3.7 Então eles disseram à Vāyu "Vāyu, descubra isto, quem é esse Ser brilhante". "Sim" [disse Vāyu].

3.8 Ele [Vāyu] foi para perto daquele [Ser brilhante] e esse último disse "Quem é você?". "Eu sou Vāyu. Sou Matariśva", disse.

3.9 [O Ser brilhante perguntou a Vāyu] "Qual é a força que existe em você?", [e Vāyu respondeu] "Eu carrego tudo isto que está na Terra".

3.10 [O Ser brilhante] colocou na sua frente uma palha e disse "Carregue isto". Aproximando-se dela com toda sua força, ele não foi capaz de carregá-la. Ele retornou [aos *devas*]. "Eu não fui capaz de saber quem é esse Ser brilhante".

3.11 Então eles disseram a Indra "Ó Maghavan, descubra isto, quem é esse Ser brilhante". "Sim". Ele foi para perto daquele. Este [Ser brilhante] desapareceu da frente dele.

3.12 Naquele lugar, ele encontrou uma mulher muito bonita, Umā, filha de Himavān. Ele perguntou a ela "Quem é esse Ser brilhante?".

Sumário do Terceiro Capítulo

Neste capítulo, temos uma história para ilustrar o ensinamento dos capítulos anteriores. Os *devas* (seres divinos) estão arrogantemente celebrando sua vitória frente aos *asuras* (os seres demoníacos). Para ensinar-lhes que eles, em sua capacidade individual, não são responsáveis por nenhum sucesso, Brahmann aparece na forma de um Ser brilhante. Nenhum dos *devas* consegue descobrir a identidade deste Ser. Porém, para Indra, que permaneceu no lugar mesmo depois que o Ser brilhante desapareceu, Umā, que simboliza o conhecimento, apareceu.

Quarto capítulo

4.1 Ela [Umā] disse "Este é Brahmann. Você se engrandeceu com a vitória de Brahmann." E então ele compreendeu: "Este é Brahmann".

4.2 Então estes *devas*, Agni, Vāyu e Indra, ultrapassam os outros *devas*, eles [agora] são os mais glorificados, pois tiveram a experiência deste [Ser brilhante], foram os primeiros a compreenderem que este é Brahmann.

4.3 Indra, então, ultrapassa os outros *devas*, ele é o mais glorificado, pois teve a experiência de Brahman, pois foi o primeiro a compreender Brahman.

4.4 Este é o ensinamento de Brahman sobre as deidades na forma de uma ilustração, como o brilho de um relâmpago e como o piscar [do olho].

4.5 Depois disto, com o ensinamento de Brahman de forma ilustrativa sobre *adhyātma* [o Eu em cada um], a mente parece ir para este [Brahman], e, com a mente, ele é constantemente lembrado. Através da mente, ele é o desejo de conhecer Brahman.

4.6 Aquele que é chamado como "o mais adorado", este tem de ser meditado como o mais adorado. Aquele que desta forma conhece, todos os seres buscam.

4.7 "Senhor, ensine. Upaniṣad foi ensinado a você. Certamente já ensinei a você a Upaniṣad que tem como assunto Brahmann."

4.8 Para a aquisição do conhecimento, *tapas* [comando sobre corpo, órgãos, mente], *dama* [calma] e *karma* [cumprimento dos deveres] constituem a base; o estudo dos Vedas são os membros. A verdade é o centro.

4.9 Aquele que conhece este assunto ligado a Brahmann, tendo destruído todos os erros e obstáculos, permanece em Brahmann, que é infinito, que é felicidade.

Sumário do Quarto Capítulo

Indra recebe o conhecimento de Umā. Mais tarde, Agni e Vāyu também recebem o conhecimento. Eles se tornam mais importantes por isso. E temos mais um ensinamento sobre Brahmann. A Upaniṣad trata também da importância da meditação. A seguir, um outro estudante, menos qualificado, pede ensinamento de disciplinas que o ajudarão na aquisição do conhecimento de Brahmann, o qual é dado pelo mestre no final. No último verso, a importância da pessoa que conhece Brahmann é glorificada. ॐ

Gloria Arieira ensina Advaita Vedānta e dirige o Vidya Mandir.
www.vidyamandir.com.br

Yoga Sūtras de Patañjali

Aforismos 8 e 9

Tradução e comentários por Pedro Kupfer

Conhecimento errôneo e ilusão.

विपर्ययो मिथ्याज्ञानम् अतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥ ८ ॥

शाब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ ९ ॥

Gaṇeśa. Pintura com tintas naturais em papel reciclado, feito por um indiano adivasi.
Comprado em Nova Delhi, 2005.

विपर्ययो मिथ्याज्ञानम् अतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥ ८ ॥

viparyayo mithyājñānam atadrūpapratiṣṭham || 8 ||

Conhecimento errôneo é aquele baseado em algo diferente da realidade.

viparyayaḥ = erro
mithyā = falso
jñānam = conhecimento
atat = não aquilo (*a* = não; *tat* = aquilo)
rūpa = forma
pratiṣṭham = baseado

Viparyaya, o conhecimento errôneo, é o segundo tipo de *vṛtti* listado por Patañjali. Este aforismo forma um par complementar com o anterior ("O conhecimento válido se baseia na percepção, na dedução ou no testemunho"). Enquanto o sétimo *sūtra* descreve o conhecimento correto, este nos ensina em que consiste o conhecimento equivocado. Outra forma de traduzir este aforismo, mais correta e literal, porém menos clara, seria: "*Viparyaya* é o conhecimento errôneo sobre algo cuja idéia não corresponde à forma real".

Viparyaya é uma das formas da ignorância (*avidyā*). Consiste em lidar com uma informação que não coincide com a realidade nem está baseado nela. É o caso em que a idéia que se tem sobre um objeto ou uma situação determinadas não coincide com o objeto nem com a situação real.

A *priori*, tudo o que conhecemos está condicionado pelo erro fundamental de não compreendermos nossa própria essência.

A priori, tudo o que conhecemos está condicionado pelo erro fundamental de não compreendermos nossa própria essência. Essa essência, chamada Puruṣa em sânscrito, coexiste com a força criativa da natureza chamada Prakṛti. A compreensão da natureza de Puruṣa e Prakṛti e os mecanismos da

evolução (*pariṇāma*) constituem o alicerce da filosofia Sāṁkhya, que configura a base filosófica do *Yoga Sūtra*. Os opostos do erro e da ignorância (*viyaryaya* e *avidyā*) são o discernimento e o conhecimento (*viveka* e *jñāna*). Todas as práticas do Yoga têm como objetivo a compreensão do Ser através do conhecimento. O discernimento é o martelo que destrói a ignorância.

Existem na realidade diferentes experiências que têm origens diversas: primeiramente, pensamos; depois, as coisas passam a existir para nós. Um exemplo disto aparece num belíssimo texto atribuído a Ādi Śaṅkarācārya, chamado *Ātma Bodha*. Nele o autor descreve o tipo de ilusão que acontece quando alguém, olhando para o brilho da madrepérola, acredita estar vendo prata. *Śutika* é a madrepérola que brilha como se fosse prata. Até a natureza da madrepérola ser conhecida, a idéia da prata é real para essa pessoa. Quando a natureza da madrepérola se revela, a idéia da prata desaparece.

Todas as práticas do Yoga têm como objetivo a compreensão do Ser através do conhecimento. O discernimento é o martelo que destrói a ignorância.

Da mesma forma, quando alguém vê uma serpente e foge dela, a serpente é real para essa pessoa. A serpente da qual a pessoa foge pode ser apenas um pedaço de mangueira no chão, mas, para quem só tem esse conhecimento errado, a única realidade que existe é a serpente.

Quando perseguimos uma situação ou um objeto ou fugimos deles, criamos essa situação ou objeto subjetivamente em nossa mente. Essas projeções são chamadas *mithyam* em sânscrito. Essa palavra define algo falso que não tem existência objetiva. Existem de fato a prata e a serpente reais, ambas objetivas e verdadeiras. Nossas imagens mentais da prata ou da serpente *evocam* essas realidades, mas *não são* a realidade, da mesma forma que a fotografia mostra alguma imagem real, mas não é a realidade.

Assim é o mundo: existem a prata e a madrepérola verdadeiras, e a prata e a madrepérola subjetivas que nós percebemos. Nosso mundo é feito de realidades verdadeiras e outras subjetivas. Entre uma palavra e seu significado existe uma certa realidade. Nem tudo o que percebemos através dos sentidos é necessariamente real. *Viparyaya*, o conhecimento errôneo, é então uma das fontes que dão corpo às ondulações da consciência (*citavṛtti*). Nada pode ser feito com esse conhecimento a não ser descartá-lo. Ele não tem nenhuma utilidade.

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ ९ ॥

śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ || 9 ||

Ilusão é o conhecimento evocado por palavras sem base num objeto real.

śabda = som, palavra
jñānam = conhecimento
anupātī = que surge
vastu = objeto, medida
śūnyaḥ = vazio, zero
vikalpaḥ = ilusão, imaginação

Vikalpa traduz-se como "ilusão" ou "imaginação", mas também pode significar "dúvida" ou "opção". Neste aforismo, o termo faz referência a um tipo de conhecimento que não tem base real. Isso não significa que não haja um objeto, mas que o objeto evocado pelas palavras ou conceitos não existe. Nesse caso, a consciência cria imagens mentais a partir da combinação de idéias ou experiências reais e existentes. O resultado, no entanto, é irreal, inexistente.

Por exemplo, podemos pensar em um animal como o elefante, que existe de fato. Podemos evocar a idéia de um animal voando, que também é algo real (pássaros voam). Se combinarmos essas duas idéias, poderemos projetar em nossa mente a imagem de um elefante voador, que não tem existência real.

A *Gheraṇḍa Saṁhitā*, um texto medieval de Yoga tântrico, afirma que a ilusão é um dos maiores obstáculos para a realização espiritual: "Não existem correntes como as da ilusão. Não existe força como a que provém da disciplina" (I:2).

Segundo a filosofia do Yoga, o Eu (Śiva), ao associar-se karmicamente com um corpo limitado e com o universo finito, experiencia a si mesmo como uma série de psiquismos individuais (Puruṣas), cada um dos quais acredita ser uma ilha separada da criação. Essa ilusão gera, por sua vez, as condições para as experiências prazerosas ou dolorosas que, por sua vez, reforçam a ilusão inicial de falsa separação.

Somente quando a psique individual consegue transcender seus karmas e suas experiências limitadas, é que ela consegue compreender sua verdadeira natureza. A transição da ignorância à sabedoria libertadora, do círculo do prazer e da dor à luminosa felicidade é um dos processos mais simples e misteriosos da existência.

Em relação a isso, é importante lembrar que a correta compreensão do Yoga é fundamental para se ter sucesso no caminho da prática, chamado *sādhana*. Alguns praticantes perseguem uma quimera, um ideal que não existe. Esses yoguis vivem num mundo de fantasia, que nada mais é do que puro *vikalpa*. Isso pode acontecer porque a pessoa precisa fugir da realidade, de seus próprios problemas ou porque quer satisfazer suas fantasias e sede de exotismo.

Quando perseguimos uma situação ou fugimos dela, criamos essa situação, subjetivamente, em nossa mente. Essas projeções são chamadas *mithyam*.

Uma das "doenças" mais freqüentes que acomete nesse tipo de praticante é uma atitude compulsiva de enxergar e julgar o mundo e as pessoas em termos "místicos" ou "energéticos". Usando a palavra "místico", aponto para algo que não admite uma explicação racional. Por "energético", entendo uma fixação por tentar resumir e explicar todas as situações da vida como evolução, vibração,

A correta compreensão do Yoga é fundamental para se ter sucesso no caminho da prática, chamado *sādhana*. Alguns praticantes vivem num mundo de fantasia, que nada mais é do que puro *vikalpa*.

energia e coisas do gênero, perdendo-se totalmente a objetividade em relação às coisas do mundo. Pessoalmente, gosto de chamar essa síndrome de *kundalinite* ou inflamação da *kuṇḍalinī*.

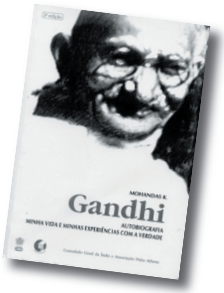
Nos últimos três aforismos, vimos três dos cinco tipos de *vṛttis*, modulações da vida psicomental. Eles são conhecimento correto (*pramāṇa*), conhecimento equivocado (*viparyaya*) e conhecimento ilusório (*vikalpa*). São todos processos similares da consciência. A única diferença entre eles é que o conhecimento correto está baseado em um objeto ou em uma situação real, o conhecimento errôneo baseia-se num objeto falso, e o conhecimento ilusório, sobre algo que não existe.

Vikalpa, a ilusão, é, portanto, um tipo de *vṛtti* totalmente diferente de *viparyaya*, o erro, que abordamos ao comentarmos o aforismo anterior. Enquanto que *viparyaya* é o erro cognitivo que surge de algo *diferente* do real, *vikalpa* é uma cognição *sem* base real.

Pedro Kupfer é autor de vários livros sobre Yoga e mora em Florianópolis.
yoga@yoga.pro.br

Resenha:

Gandhi: autobiografia



GANDHI, Mohandas K. *Autobiografia: minha vida e minhas experiências com a verdade*. Tradução por Humberto Mariotti et al. São Paulo: Palas Athena, 1999.

por Rodrigo Gomes Ferreira

Antes de eu ir à Índia, achava que todo mundo gostava de Gandhi. Lá, em sua terra natal, percebi claramente que isso não era verdade. A explicação que tive foi a seguinte: os políticos não gostavam dele porque achavam que era um homem espiritualizado metido na política e os homens espiritualizados não gostavam dele porque achavam que era um político metido na vida espiritual. Este livro mostrou-me que ambos, políticos e homens espiritualizados, estavam certos sobre o *mahātma*.

De fato, eu poderia resenhar este livro apoiando-me em ambos os pontos de vista, porém vou privilegiar um olhar sobre Gandhi como um homem espiritualizado, notadamente por sua prática de Karma Yoga. Pois, mesmo que ele tenha sido um político, seu objetivo com seu trabalho está declarado já na introdução: "o que pretendo alcançar, o que na verdade venho tentando ansiosamente alcançar nos últimos trinta anos, é a auto-realização, encontrar-me frente a frente com Deus, atingir o *moksha*" (p.18).

Os políticos não gostavam dele porque achavam que era um homem espiritualizado metido na política e os homens espiritualizados não gostavam dele porque achavam que era um político metido na vida espiritual.

Esta obra foi originalmente escrita em gujarate, a língua materna de Gandhi, publicada em 1927 e 1929 (dois volumes) e traduzida para o inglês em 1940. Nesta edição brasileira, uma tradução do inglês, nota-se bastante cuidado com a tradução do texto, e há várias notas explicativas pertinentes para a compreensão do contexto de certas passagens. O livro está organizado em vários capítulos, o que mostra a maneira como ele foi escrito, ou seja, em partes, a cada vez que o autor conseguia parar os seus trabalhos políticos para escrever. O estilo "diário" que o livro toma fica cansativo, às vezes, pelo excesso de detalhes – ele anota os nomes de quase todas as pessoas e preços de coisas que passaram em sua vida. Porém esta mania pela minúcia deixou muita riqueza nas explicações sobre as suas atitudes e, assim, indica muitas coisas sobre a sua prática de Karma Yoga.

O livro revela um lado de Gandhi não muito conhecido, com um ávido desejo em pesquisar sobre alimentação, terapias naturais e educação. Como é de se esperar, testou tudo consigo mesmo e com as pessoas próximas. Ele buscava incansavelmente a verdade sobre si mesmo e para todos os demais, submetendo-se a todo o tipo de prova para que ele pudesse ter as mudanças que queria ver na sociedade. Parece-me que um dos grandes motivos de ele escrever uma autobiografia foi justamente o de querer esmiuçar-se e olhar mais diretamente para as suas fraquezas – o título alternativo que ele dá à obra é "*Minha vida e minhas experiências com a verdade*"... Isso também revelou um lado autoritário, machista e ausente para a família que eu não imaginava que ele tivesse. No entanto a contribuição desta leitura para os dias de hoje, a meu ver, está em aprendermos sobre alguém que se entregou ao *sādhana* e não necessariamente sobre alguém que já estava iluminado – ele também afirmava isso porque admitia ainda não dominar muitos sentimentos ainda primários.

O livro revela um lado de Gandhi não muito conhecido, com um ávido desejo em pesquisar sobre alimentação, terapias naturais e educação.

O estilo do texto é bem direto e há muita riqueza histórica e cultural quando Gandhi relata a vida na Índia, como a religiosidade e a forte influência inglesa na cultura.

Algumas pessoas podem ignorar os feitos de Gandhi como um yogui por causa das conseqüências sangrentas que tiveram muitos dos seus movimentos políticos – apesar de ele não ter tido esta intenção. Ele mesmo assume que cometeu "erros de cálculo do tamanho do Himalaia" e que resultaram em grandes desastres para cidadãos indianos que o ajudavam na independência da Índia. Mesmo no campo familiar, ele não parece ter sido sempre um bom exemplo, mas é incrível o esforço com que ele tentou olhar o mais claramente possível para esta sua realidade. E é aqui que parece estar a "grande alma", mostrando-nos que, talvez, o que faz de alguém um yogui é a tentativa de sê-lo.

Em todo o livro, Gandhi fala muito sobre política e direito, geralmente com um tom fortemente moralista. Há relativamente poucas passagens a vida em família; o que talvez representasse sua entrega para a vida profissional, como advogado e político, e sua crença de que há uma incompatibilidade entre uma vida de serviço à comunidade e uma vida familiar. Muitos dos acontecimentos relatados estão relacionados com sua luta na África do Sul; e vale ressaltar que o livro registra vários acontecimentos anteriores a esta época, o que não é o caso do conhecido filme *Gandhi* (1982, dirigido por Richard Attenborough), um dos meios pelo qual muitas pessoas conhecem a vida de Gandhi.

Há informações interessantes sobre a sua infância que nos ajudam a melhor compreender a formação da sua personalidade adulta, como a sua dificuldade em lidar com o impulso sexual, o casamento arranjado enquanto ainda era um adolescente e a sua obediência rígida aos pais.

O estilo do texto é bem direto e há muita riqueza histórica e cultural quando Gandhi relata a vida na Índia, como a religiosidade e a forte influência inglesa na cultura. Muitos problemas relatados sobre o co-

tidiano na Índia daquela época parecem não ter mudado muito até os dias de hoje, como a constante confusão nas estações ferroviárias e a grande sujeira feita pelos peregrinos em locais sagrados.

Houve momentos em que Gandhi achou que o Império Britânico existia para o bem-estar do mundo e ajudou este império em várias pequenas guerras, quase sempre como enfermeiro. Isso aconteceu desde a sua infância até perto do final da sua vida. Ele deu muito apoio ao império e, só depois de muitos anos, é que começou a lutar contra, quando percebeu a repressão violenta e a corrupção no governo britânico. Independente do julgamento sobre ele ter apoiado algo que hoje sabemos que não foi algo tão bom para a Índia, esse comportamento mostra sua total dedicação ao que ele acreditava.

Houve momentos em que Gandhi achou que o Império Britânico existia para o bem-estar do mundo e ajudou este império em várias pequenas guerras, quase sempre como enfermeiro.

A ligação mais profunda de Gandhi com a espiritualidade veio só depois de algum tempo em que já trabalhava como advogado, quando começou a pesquisar muito sobre várias religiões. Antes disso, ele reconhece que a sua relação com Deus era apenas um condicionamento cultural de alguém que nasceu em uma família hindu. Mesmo assim, Feuerstein, em seu livro A *Tradição do Yoga*[1], coloca Gandhi como o maior exemplo de karma yogui da Índia moderna. A sua vida girava em torno da prática de *ahiṁsā* e de *satya*, tanto individual como socialmente.

Gandhi também se interessou muito pela construção de comunidades de trabalho, quase como as "comunidades alternativas" que temos hoje. Há bastante conteúdo sobre isso e sobre suas várias experiências com a tentativa de criar um ambiente comunitário de igualdade, principalmente para lutar contra o racismo entre castas na Índia.

Termino esta resenha com uma citação desta mesma obra e que me pareceu resumir muito do pensamento de Gandhi:

> Para ver face a face o Espírito da Verdade universal, que tudo permeia, o indivíduo deve amar a mais insignificante criatura como a si próprio. E um homem que quer chegar a isso não pode permanecer fora de nenhum campo da vida. É por isso que minha devoção à Verdade me levou ao campo da política. E posso afirmar, sem a menor hesitação e ainda assim humildemente, que aqueles que dizem que religião não tem nada a ver com política não sabem o que significa religião. (p. 428)

Rodrigo Gomes Ferreira trabalha com os Cadernos de Yoga.
rodrigo@cadernosdeyoga.com

O livro está atualmente esgotado na editora, porém uma nova edição está no prelo e é possível encontrá-lo em algumas livrarias por um preço médio de R$ 35,00

Nota

[1] Editora Pensamento: www.pensamento-cultrix.com.br

Pequeno guia de pronúncia sânscrita

por Pedro Kupfer

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos que aparecem nos artigos dos *Cadernos de Yoga* foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1894, a fim se de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons sânscritos. A terminação em ***a*** reserva-se exclusivamente às palavras masculinas ou neutras, o final ***i*** ou ***ā*** pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em ***ī*** são, na maioria, femininas. Os ***o*** e ***e*** pronunciam-se sempre fechados. As palavras nos artigos que seguem esta convenção estão em itálico, com exceção dos nomes próprios.

Vogais e ditongos:

a	अ	aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*);
ā	आ	aberta, longa, como em *arte* (*prāṇa*);
e	ए	fechado, como em *dedo* (*asteya*);
i	इ	curta, como em *idéia* (Śiva);
ī	ई	longa, como em *ali* (*nāḍī*);
o	ओ	fechado, como em *iodo* (*Yoga*);
u	उ	como em *união* (*udāṇa*);
ū	ऊ	longa, como em *açude* (*kūṁbhaka*);
ai	ऐ	ditongo, como em *vai* (*kaivalya*);
au	औ	ditongo, como em *pauta* (*nauli*);
ṛ	ऋ	pronuncia-se como no falar caipira, *porta* (*ṛṣi*).
ṝ	ॠ	pronuncia-se como em *marítimo* (*ṝkāra*);
ḷ (lṛ)	ऌ	como em inglês, *revelry* (*Ḷtaka*);
ḹ (lṝ)	ॡ	como em inglês, *revelry*, mas prolongado (*ḸkāraI*);

Consoantes:

ka	क	como em *Karina* (*karma*);
kha	ख	aspirada, como em inglês, *broke-heart* (*Sāṁkhya*);
ga	ग	gutural, como em *guirlanda* (*Gītā*);
gha	घ	aspirada, como em inglês, *big-house* (*Gheranda*);
ṅa	ङ	nasalizando a vogal precedente (*aṅga*);
ca	च	pronuncia-se como em *tchê* (*citta*);
cha	छ	também como em *tchê*, mas prolongado (*mūrchā*);
ja	ज	palatal, pronuncia-se como em *Djalma* (*japa*);
jha	झ	palatal, como em inglês, *hedgehog* (*jhalī*);
ña	ञ	unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em *senha* (*jñāna*);
ṭa	ट	com a língua no palato, como em inglês, *true* (*Aṣṭāṅga*);
ṭha	ठ	dental aspirada, como em inglês, *lighthouse* (*haṭha*);

ḍa	ड	com a língua no palato, como em inglês, *drum* (*daṇḍa*);
ḍha	ढ	com a língua no palato, como em inglês, *redhaired* (*Ḍhuṇḍi*);
ṇa	ण	como em inglês, *done* (*prāṇa*);
ta	त	com a língua na raiz dos dentes, como em *terra* (*Tantra*);
tha	थ	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, *foot-hook* (*sthiraṁ*);
da	द	dental, como em *dilúvio* (*dasanāmi*);
dha	ध	dental, como em inglês, *bloodhorse* (*dhāraṇā*);
na	न	dental, como em *nota* (*ānanda*);
pa	प	labial, como em *posto* (*pūraka*);
pha	फ	labial aspirada, como em inglês, *top-half* (*phāla*);
ba	ब	labial, como em *bomba* (*bandha*);
bha	भ	aspirada, como no inglês, *nib-head* (*bhūta*);
ma	म	em início de palavra ou após uma vogal, tem som bilabial, como em *mãe* (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em *também* (*saṁskāra*);
ya	य	é semivogal: pronuncia-se como o *i* em *viola* (*Yoga*);
ra	र	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*);
la	ल	como em *iluminar* (*kuṇḍalinī*);
va	व	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); entre consoantes, pronuncia-se igual ao *w* de *narrow*, em inglês (*tattva*);
śa	श	tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);
ṣa	ष	tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa);
sa	स	tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);
ha	ह	sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*);
z, q, f		são letras e sons que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimilados durante a invasão muçulmana. Um exemplo: *faquir*.

Curso avançado em formação de Yoga

ESCRITURAS E TEXTOS SAGRADOS DA ÍNDIA

SAMKHYA KARIKA

com M. Laura Packer e

O Poder do Yoga na Prática

com Marcos Schultz

De 22 a 26 de junho de 2005

Local:
Chacarananda Ashram
Informações:
Casa de Yoga Shanti Om
(47) 455-0374 / 433-3706
laurapacker@terra.com.br

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e apoiar os Cadernos de Yoga:
contato@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3025-5481

CEARÁ

Camila Pagliuca
Rua Tibúrcio Cavalcante, 170 - Meireles
Fortaleza, CE - 60125-100
Fone: (85) 8823-1903
camila@yogavayu.com.br
www.yogavayu.com.br

Cristiano Bezerra
Rua Tibúrcio Cavalcante, 170 - Meireles
Fortaleza, CE - 60125-100
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br

Mariana Kayatt
Rua Coronel Linhares, 452 - Meireles
Fortaleza, CE - 60170-240
Fone: (85) 3224-9832 e 9121-1509
mariana@yogamala.org
www.yogamala.org/mariana

DISTRITO FEDERAL

Andréa Cerqueira
SHIS QL 6/8 conjunto A - Lago Sul
Brasília, DF - 70000-000
Fone: (61) 443-8174 e 9954-6559
andrea_jungyoga@hotmail.com

Instituto de Yoga Ganapati
SCLN, 215, Bl. D, sala 159
Brasília, DF
Fone: Bruno (61) 9982-1936 e Paula 9970-6694
brunogb@terra.com.br

GOIÁS

Garuda Espaço de Yoga
Rua C-261, QD.583, LT. 16, n.313.
Setor Nova Suiça
Goiania, GO - 74280-240
Fone: (62) 259-3242
simoneapcosta@brturbo.com.br

MATO GROSSO DO SUL

Lazer e Cia Yoga
Rua Euclides da Cunha, 1361 - Santa Fé
Campo Grande, MS - 79021-200
Fone: (67) 326-7140
lazerecia@terra.com.br

MINAS GERAIS

Centro de Yoga Integral - Jai Vida!
Praça do Papa, 225 - Mangabeiras
Belo Horizonte, MG - 30210-310
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
www.jaivida.com

Gandiva Yoga Ashram - Veredas
Rua Jovita Giarola, 81
São João Del Rey, MG - 36302-672
Fone: (32) 3371-2591
gandiva@mgconecta.com.br
www.gandiva.com.br

PARANÁ

Ciência Meditativa
Rua Dr. Alexandre Gutierrez, 990 - Batel
Curitiba, PR - 80240-130
Fone: (41) 242-6699
contato@cienciameditativa.com
www.cienciameditativa.com

Gandiva Yoga Ashram
Rua Alberto Folloni, 963 - Centro Cívico
Curitiba, PR - 80540-000
Fone: (41) 352-6844
gandhiva@hotmail.com
www.gandiva.com.br

PERNAMBUCO

Isabel Sehbe
Av. Boa Viagem, 6.688, ap. 1301
Boa Viagem
Recife, PE - 51130-000
Fone/Fax: (81) 3341-6453 e 9974-5976
isabelsehbe@terra.com.br

RIO DE JANEIRO

Academia Hermógenes de Yoga
Rua Uruguaiana, 118, Cobertura - Centro
Rio de Janeiro, RJ - 20050-092
Fone/Fax: (21) 2224-9189
achyoga@unisys.com.br
www.profhermogenes.com.br

Ananda Surya Centro de Yoga
Av. Alfredo Baltazar da Silveira, 1875
sala 207
Recreio dos Bandeirantes
Rio de Janeiro, RJ - 22795-000
Fone: (21) 2487-3758 e 9764-7382
anandasurya@terra.com.br

Nirvana
Praça Santos Dumont, 31 - Jockey Club
Entrada tribuna C - Gávea
Rio de Janeiro, RJ - 22470-060
Fone: (21) 2187-0100
nirvana@enirvana.com.br
www.enirvana.com.br

Shiva Shankara Centro de Yoga
Rua Farme de Amoedo 76/401 - Ipanema
Rio de Janeiro, RJ - 22420-020
Fone/Fax: (21) 228-78187
shiva@shivashankara.com.br
www.shivashankara.com.br

Studio Surya de Yoga
Rua das Laranjeiras, 61 - Laranjeiras
Rio de Janeiro, RJ - 22240-000
Fone: (21) 2558-7054 e 8111-5690
devasant@terra.com.br
fotolog.terra.com.br/surya_yoga

Vidya Mandir - Centro de estudos de Vedanta e Sânscrito
Av. N. S. de Copacabana, 728, sala 403
Rio de Janeiro, RJ - 22060-000
Fone: (21) 2549-3596
contato@vidyamandir.org.br
www.vidyamandir.org.br

RIO GRANDE DO SUL

Centro Sivananda de Yoga Vedanta
Rua Santo Antônio, 374
Porto Alegre, RS - 90220-010
Fone: (51) 3024-7717
centro@yogasivananda.com.br
www.yogasivananda.com.br

Studio Yoga Shanti
Av. Wenceslau Escobar, 1100 / 208
Tristeza
Porto Alegre, RS - 91900-000
Fone: (51) 8142-2977 e 3018-1068
contato@yogashanti.com.br
www.yogashanti.com.br

SYN
Av. Getúlio Vargas, 398, sl 507
Menino Deus
Porto Alegre, RS - 90150-002
Fone: (51)3227-3238 e 9217-6601
anandabanhos@yahoo.com.br
www.syn.pro.br

SANTA CATARINA

Arunachala Yoga - Pilates
Av. Afonso Delambert Neto, 619, sala 2
Lagoa da Conceição
Florianópolis, SC - 88062-970
Fone: (48) 232-5234 e 232-6611
marcioyogue@hotmail.com
www.oyoga.com.br/arunachala

Casa de Yoga Shanti Om
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC - 89202-100
Fone: (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br

Centro de Yoga
Montanha Encantada
Caixa postal 57
Garopaba, SC - 88495-000
Fone: (48) 354-1890
Fax: (48) 354-1878
info@yogaencantada.com.br
www.yogaencantada.com.br

Espaço Anahata
Rua 274, 590 - Meia Praia
Itapema, SC - 88220-000
Fone: (47) 368-3495 e 9909-6971
acfeltrim@terra.com.br

Govinda Centro de Yoga
Rua Amazonas, 981
Blumenau, SC - 89020-001
Fone: (47) 3035-1372
contato@govinda.pro.br
www.govinda.pro.br

Inti Liceu da Vida - Escola de Yoga
Rua Emílio Stein, 300eur - Centro
Jaraguá Do Sul, SC - 89252-020
Fone: (47) 372-0588
janetemarcatto@netuno.com.br
www.prosaudesc.med.br/yog

Ultravox Yoga Studio
Rua Dom Jaime Camara,136
Rua São Jose, 466 - fundos Bem Morar
Criciúma, SC - 88801-540
Fone: (48) 9994-9663 e 437-1984
valtberg@hotmail.com

Yogashala
Travessa Stodieck 44 - Centro
Florianópolis, SC - 88015-470
Fone/Fax: (48) 222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br

SÃO PAULO

Aruna Power Yoga
Rua Mário Amaral, 255 - Paraíso
São Paulo, SP - 04002-021
Fone: (11) 3051-7233
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br

Ashtanga Yoga Estúdio
Rua Ministro Godoi, 725, sobre-loja
São Paulo, SP - 05015-000
Fone: (11) 3868-4465
estudio@yogasp.com.br
www.yogasp.com.br

Instituto Yoga Clássico
Rua Paulo Justi, 53 - Jd. Chapadão
Campinas, SP - 13070-133
Fone: (19) 3241-8543
yogaclass@terra.com.br

Marcela Jamacaru
R. Sebastião Romão Cesar, 658
Hotel Pousada Tambayba - Maresias
São Sebastião, SP- 11600-000
Fone: (12) 9729-0179
marcelamaresias@hotmail.com

Shanti Shala - espaço de yoga
Al. dos Arapanés, 881, 9° andar - Moema
São Paulo, SP - 04524-001
Fone: (11) 5052-8646
info@shantishala.org
www.shantishala.org

Shantivanam
R. Celso W. de Magalhães, 169
Cidade Universitária
Campinas, SP - 13083-170
Fone: (19) 3287-4762
shanti-devi@ibest.com.br

Yoga Ananda - centro de estudos
Rua Voluntários da Pátria, 3314 - Santana
São Paulo, SP - 02401-300
Fone: (11) 6977-6138
cristinayoga@uol.com.br

ALIANÇA
DO YOGA

Apoiando os instrutores para manter a integridade do Yoga e preservar a diversidade das tradições yogues.

Conheça e filie-se à Aliança do Yoga
www.yoga.pro.br/alianca
Tel.: 11 3051-7233

www.cadernos de yoga.com.br

Acesse o site dos *Cadernos de Yoga* e confira as informações sobre o projeto, o conteúdo das edições passadas e tenha acesso à material extra de artigos publicados. Acesse agora.

Ashtanga Yoga
Estúdio

Próximos Eventos:

- **Retiro de Primavera em Ubatuba**
  02 à 07 de setembro

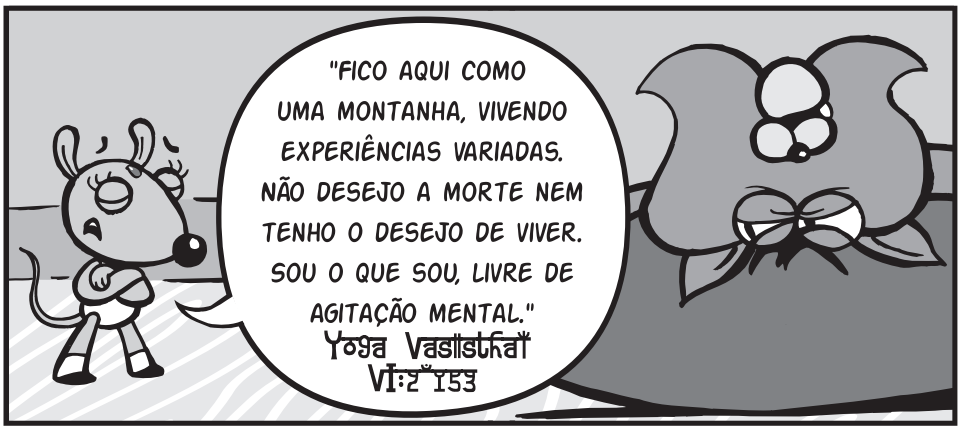
- **Retiro de Reveillon na Chapada Diamantina**
  27/12 à 06/01

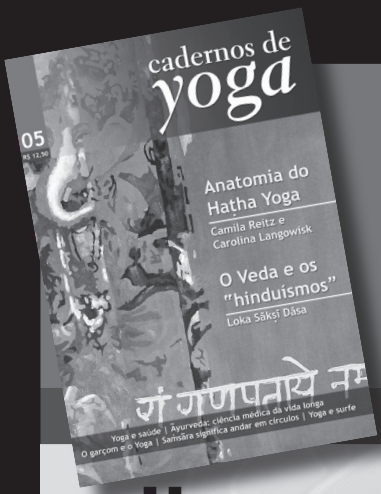
- **Curso Intensivo em Sampa**
  15 à 24 de Janeiro

www.yogasp.com.br

Rata-Yoga

JORGE PENNY + RENATO CARVALHO © 2004





cadernos de yoga

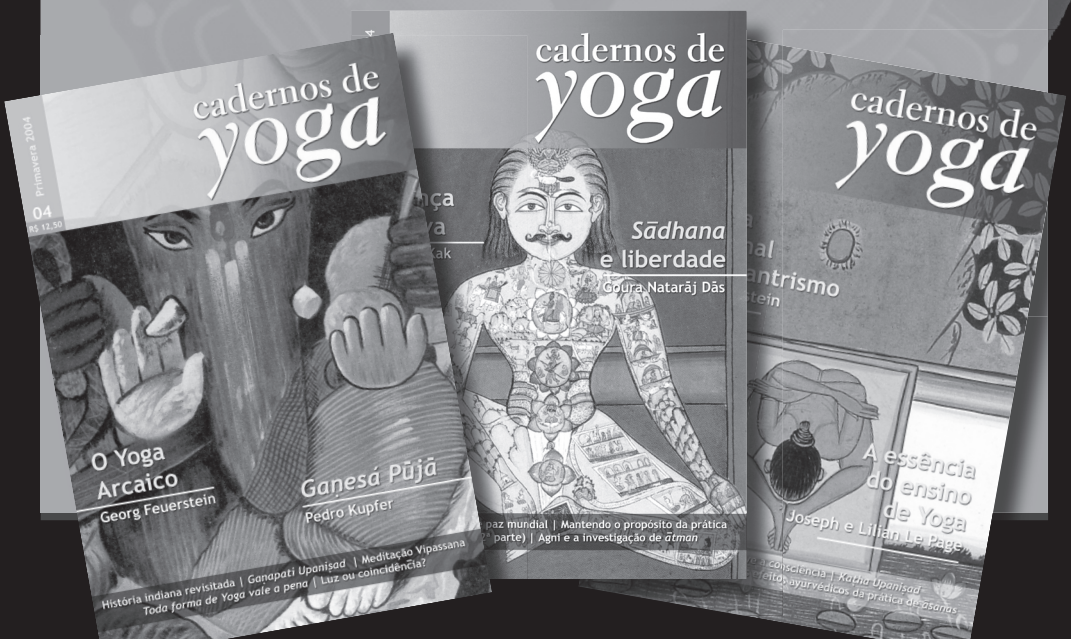
www.cadernosdeyoga.com.br

Uma publicação feita para ampliar sua visão do Yoga

Um periódico de Yoga, uma ferramenta para o estudo. Feito por yogis, para yogis. Participe deste projeto que visa a estimular e facilitar a prática por meio de textos e informações dentro da tradição do Yoga.

Āsanas, mantras, trabalhos de Karma Yoga, aforismos de Patañjali, traduções de textos clássicos, artigos e ensaios, Vedanta, Ayurveda, dicas, resenhas de livros, sânscrito, lista de escolas no Brasil, eventos e muito mais.

Entre em contato: (48) 3025-5481 | contato@cadernosdeyoga.com.br



cadernos de *yoga*

Faça sua assinatura! É fácil.

Você terá o conforto de receber todas as edições em casa, ganhar encartes exclusivos e, ainda, economizar.

Assinatura por um ano (4 edições)	
Preço de capa	R$ 12,50
4 edições	R$ 50,00
Preço da assinatura	**R$ 44,00**
(à vista, ou 2 x R$ 23,00 para 30 e 60 dias)	
Desconto	**R$ 12%**

Assinatura por dois anos (8 edições)	
Preço de capa	R$ 12,50
8 edições	R$ 100,00
Preço da assinatura	**R$ 84,00**
(à vista, ou 3 x R$ 30,00 para 30, 60 e 90 dias)	
Desconto	**R$ 16%**

Não perca esta oportunidade. Garanta já seus exemplares!

É facil: apenas mande os cheques* e a ficha abaixo preenchida. Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por email (contato@cadernosdeyoga.com.br).

Dados para depósito:
Comunidade do Saber ltda.
Bradesco
Ag.: 0348-4 | C.C.: 131135-2

* Pré-datados, cruzados, nominais a editora Comunidade do Saber e enviados por carta registrada

cadernos de *yoga* Editora Comunidade do Saber - CX 5184 - 88040-970 - Florianópolis - SC

Promoção válida até a edição 7 entrar em ciculação

Preencha com os seus dados

Nome completo:_____

Endereço:_____

Bairro:_____ Cidade:_____

CEP:_____ Estado:_____ Telefone: (_____) _____

E-mail: _____ CPF: _____

Escolha as edições que você deseja receber:

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10 ☐11 ☐12 ☐13 ☐14